

# 0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第4週午餐菜單

材料用量

10車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月2日 星期一	白米飯(胚芽先送2K)	鹹酥雞	白菜肉羹	台式蔥花蛋	炒高麗菜	菜頭貢丸湯	水果 光泉保久乳(46+5)(精進20元)	熱量： 925大卡 醣類： 103.0 g 脂肪： 37.8 g 蛋白質： 41.7 g
		清雞肉丁(CAS) 10 公斤 米血切丁(CAS) 6 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	大白菜(切實重) 8.5 公斤 手工肉羹(台灣) 3 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	蛋. 8.5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	菜頭(去皮) 5 公斤 貢丸(小)(國產) 1.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數	146	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月3日 星期二	胚芽米飯(糯米先送5K)	蒜泥白肉	鴨血豆腐煲	川味凍豆腐	炒履歷油菜	綠豆QQ湯		熱量： 1123大卡 醣類： 173.1 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 57.1 g
		蒜泥白肉片(井野) 13 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包	鴨血 6 公斤 封口嫩豆腐(5K)非基因 2 盒 酸菜絲 1 公斤 非基因豆腐(小600g) 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5 把 花椒粒(K) 0 公斤	凍豆腐大丁 7.5 公斤 凍嫩絞肉(井野)(臺灣) 2 公斤 彩色椒(QR) 1 公斤 非基因豆腐(小600g) 1 桶	履歷油菜(切實重) 10 公斤	(QQ)圓 4.5 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 綠豆 3 公斤		
餐數	146	全穀雜糧類:9.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月4日 星期三	白米飯(五穀先送2K)	古早味油飯	義式小雞腿	蕃茄炒蛋	炒履歷蚵白菜	芝麻包	水果 精進20元(146+5)	熱量： 938大卡 醣類： 131.6 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 34.8 g
		長糯米 6 公斤 滷肉絲(井野)(臺灣) 5.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 2 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 乾香菇絲 0.3 公斤 乾魷魚 0.3公斤,蝦米 0.1公斤	翅小腿(QR) 146 支 翅小腿(QR)備品 5 支 義大利香料(10g) 2 瓶	蛋. 8.5 公斤 蕃茄(QR) 4 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐	履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	芝麻包(大) 146 個 芝麻包(大)(備品) 5 個		
餐數	146	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月5日 星期四	五穀米飯	樹子蒸魚	夜市鹹水雞	貢丸肉燥	炒履歷青江菜	蘿蔔香菇湯		熱量： 694大卡 醣類： 86.8 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 35.4 g
		水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 146 片 水蜜魚片(7-8)(備品)(QR)(pc) 5 片 破布子(380g) 2 罐 蔥(0.5K/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	骨腿丁(CAS) 4 公斤 冷凍蹄花(頭)(CAS) 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 百頁丁(中丁)柴洲 1.5 公斤 脆筍片 1.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	濕體絞肉(井野)(臺灣) 4 公斤 貢丸(小)(國產) 2.5 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蔥頭(碎) 0.1 公斤	履歷青江菜(切實重) 10 公斤	菜頭(去皮) 5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤 大骨(CAS) 1 公斤		
餐數	146	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
3月6日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	佛蒙特咖哩雞	花生滴米血	玉米蝦仁炒蛋	炒有機菠菜	玉米排骨湯	水果 精進20元(147+5)	熱量： 876大卡 醣類： 114.0 g 脂肪： 29.7 g 蛋白質： 37.7 g
		清雞肉丁(CAS) 10 公斤 咖哩塊(250g)蘇家口味 3 盒 洋芋(去皮) 3 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	米血切丁(CAS) 9 公斤 花生粉(K) 1.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	蛋. 7.5 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤 毛豆仁(冷凍) 1 公斤 蝦仁(K)(QR)(包水) 1 公斤	有機菠菜(向純)(切實重) 10 公斤	玉米條切塊(切1/4) 4.5 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.0份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:3.6份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2026/2/23 14:42

營養師：

午餐秘書：

校長：

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。