

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第5週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月9日 星期一	白米飯(蕎麥先送2K)	鐵板豬柳 蛋. 洋蔥(去皮) 三色豆(CAS-1K/包) 蒜仁(0.3K/包) 蔥(0.5K/把)	菜脯蛋 碎脯(細)	拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 黑胡椒粒(小罐)25g 碎蒜(0.3K/包) 八角(K)	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 紅蘿蔔(去皮)	結頭大骨湯 結頭菜(去皮) 大骨(CAS) 芹菜(去頭葉)	福樂保久乳(475)(精進20元)	熱量: 784大卡 醣類: 100.3 g 脂肪: 22.5 g 蛋白質: 45.5 g
餐數	147	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
3月10日 星期二	蕎麥飯/扣24人(四甲)	三杯雞 胛腿丁(CAS) 杏鮑菇(頭)(QR) 蒜仁(0.3K/包) 薑片(0.3K) 蔥(0.5K/把) 九層塔	玉筍椰花 冷凍白花椰菜(CAS) 玉米筍(QR) 紅蘿蔔(去皮)	木須炒蛋 蛋. 紅蘿蔔(去皮) 木耳(切絲) 金針菇(QR)	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重)	酸菜豬血湯 豬血 大骨(CAS) 酸菜絲 薑絲(0.6K/包) 韭菜(切段)		熱量: 599大卡 醣類: 71.6 g 脂肪: 21.7 g 蛋白質: 28.3 g
餐數	123	全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
3月11日 星期三	板條(22K)(糙米先送1.5K)	什錦炒肉絲 滷肉絲(井野)(整塊) 豆芽菜 紅蘿蔔(去皮) 油蔥酥(小-300g) 碎蒜(0.3K/包) 韭菜(切段) 冬蝦 0.1公斤,香菇絲 0.1公斤	蒜香烏龍米血 非基改黑豆干(大丁菜油K) 米血切丁(CAS) 蒜泥(0.3K/包)	巧克力捲(※) 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 原裝巧克力捲(40g)(奇美)	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重)	蒜頭雞湯 菜頭(去皮) 上雞胸丁(QR) 濕香菇(小朵)(QR) 蒜仁(0.3K/包)	蜜桃(精進20元)(146+5)	熱量: 705大卡 醣類: 76.1 g 脂肪: 31.6 g 蛋白質: 30.5 g
餐數	147	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月12日 星期四	糙米飯	黃金魚排 虱目魚排(60g)(QR)片 虱目魚排(60g)(農品QR)	甜麵醬佐豆腐 西角油豆腐(大燒油)P 西角油豆腐(大燒油農品) 小黃瓜 甜麵醬(小)(500g)	豆瓣箭筍 箭筍切片 滷肉絲(整塊)(整塊) 紅蘿蔔(去皮) 非基改豆腐(小)600g	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重)	紫菜蛋花湯 蛋. 薑絲(0.6K/包) 紫菜	履歷豆奶(147+5)(獎勵金)	熱量: 762大卡 醣類: 106.7 g 脂肪: 20.2 g 蛋白質: 39.3 g
餐數	147	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
3月13日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	茶香滷雞腿 雞腿(6)(QR) 雞腿(6)(QR)備品 滷包(30g-小包) 紅茶包小 碎蒜(0.3K/包) 薑片(0.3K) 蔥(0.5K/把)	白菜什錦 大白菜 白精靈菇(QR) 木耳(切絲) 紅蘿蔔 豆皮卷(K) 蝦米	鱈魚聰明蛋 蛋. 洋蔥(去皮) 鱈魚罐大(1880g)	炒有機苜蓿 有機山藥(肉)切實重)	冬瓜雪蓮子湯 冬瓜(去皮籽) 小排骨(肉)陸輝 雪蓮子	紅李(精進20元)(147+5)	熱量: 696大卡 醣類: 86.2 g 脂肪: 22.5 g 蛋白質: 36.7 g
餐數	148	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.8份 油脂與堅果種子類:2.0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

2026/3/4 9:24

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。