

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第6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16日 星期一	白米飯(紫米先送2K)	咕咾肉	椒鹽南瓜佐毛豆	香菇蒸蛋	炒高麗菜	蕃茄蔬菜鮮菇湯	光榮保久乳(475)(精進20元)	熱量： 887大卡 醣類： 101.8 g 脂肪： 34.4 g 蛋白質： 41.3 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 251.2mg 鈣： 332.7mg
		滷雞丁(井野)(臺灣) 10 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蕃茄醬(700g) 1 罐 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	南瓜(去籽去皮) 7 公斤 毛豆仁(冷凍) 1 公斤 濕香菇(QR) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	玻璃紙 10 張 蛋. 9 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤	高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	大白菜(切實重) 2 公斤 秀珍菇(QR) 1.5 公斤 蕃茄 1.5 公斤 大骨(CAS) 1 公斤 薑母 0.2 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月17日 星期二	紫米飯	麻油雞	白醬洋芋燉肉	蜜薯豆干	炒履歷油菜	芋頭西米露	水果(精進20元)(475)	熱量： 1007大卡 醣類： 161.9 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 36.3 g 膳食纖維： 6.8 g 鈉： 282.5mg 鈣： 398.5mg
		滑雞肉丁(CAS) 10 公斤 米血切丁(CAS) 3 公斤 高麗菜(切實重) 3 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 胡麻油(小)(500g) 1 桶 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	洋芋(去皮) 7.5 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 滷雞肉丁(井野)(臺灣) 1.5 公斤 奶粉(K) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	蕃薯 5 公斤 非基改蜜豆干(大丁)(臺灣) 5 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 白芝麻(熟) 0.1 公斤	履歷油菜(切實重) 10 公斤	二砂台糖(1K/包) 3 包 芋頭(切小丁) 3 公斤 椰漿(小400ml) 2 罐 西谷米 0.8 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:7.4份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
3月18日 星期三	烏龍麵(15K)(小米先送2K)	日式炒烏龍	煉乳銀絲卷	玉米炒蛋	炒履歷蚵白菜	味噌豆腐湯	水果(精進20元)(475)	熱量： 694大卡 醣類： 91.0 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 31.7 g 膳食纖維： 4.2 g 鈉： 665.3mg 鈣： 235.5mg
		滷雞肉片(井野)(臺灣) 6 公斤 豆芽菜 5 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 蔥(0.5K/把) 0.5把 冬菇 0.1公斤	銀絲卷(小)奇美 147 個 銀絲卷(小)奇美商品 5 個 煉乳(小)(375g) 2 罐	蛋. 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	柴魚片小包(6g) 3 包 味噌(K) 1.5 公斤 封口豆腐(4.5K)臺灣 1 盒 蔥(0.5K/把) 0.5 把		
餐數	147	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
3月19日 星期四	小米飯	三杯魷魚圈	蔥爆豬柳	韓式部隊鍋	炒履歷青江菜	十全排骨湯	水果(精進20元)(148+5)	熱量： 880大卡 醣類： 127.9 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 35.8 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 565.8mg 鈣： 224.0mg
		生鮮魷魚圈(CAS) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	洋蔥(去皮) 6 公斤 滷豬柳(井野)(臺灣) 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	蒸煮麵(小包) 12 包 大白菜(切實重) 4 公斤 蔥(0.3K/包) 4 包 蛋(熟)切大丁(4.5K)非 2 板 蔥(小)單片包裝(241/包) 1 包 韓式泡菜(3K) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	履歷青江菜(切實重) 10 公斤	高麗菜 3 公斤 小排骨(肉)井野 2 公斤 藥膳包(十全)(小包60g) 2 包 枸杞 0.1 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
3月20日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	紅燒豬肉	涼拌花生小黃瓜	塔香炒蛋	炒有機味美菜	酸辣湯	水果(精進20元)(148+5)	熱量： 828大卡 醣類： 91.3 g 脂肪： 34.3 g 蛋白質： 38.6 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 468.7mg 鈣： 183.0mg
		滷雞肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤 菜頭(去皮) 4 公斤 滷包小薯切(30g)(小包) 2 包 蕃茄(QR) 2 公斤 白精靈菇(QR) 1.5 公斤 非基改豆腐(小)400g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑母 0.2公斤	小黃瓜 7 公斤 熟花生 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤	蛋. 10 公斤 九層塔 0.3 公斤	有機味美菜(尚結)(切) 10 公斤	封口豆腐(1.2K)非基改(95ml) 3 盒 滷雞肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 脆筍絲 1 公斤 蛋. 1 公斤 豬血 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮)0.5公斤,香菜(150g/把)0.5把		
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:1.9份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:3.0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

2026/3/11 10:05

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。