

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第9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
4月6日 星期一	清明節補假							熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
餐數 147		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
4月7日 星期二	白米飯	佛蒙特咖哩雞 清雞肉丁(CAS) 10 公斤 咖哩塊(250g)蘇果口味 3 盒 洋芋(去皮) 3 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	豆瓣筍筍 筍筍切片 8 公斤 肉絲香里 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 非基改豆腐(小)600g 1 桶	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒 147 個 香蔥吉拿棒(備品) 5 個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	金針排骨湯 小排骨(肉)井野 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 乾金針 0.2 公斤	水果(精進20元)(146+5)	熱量： 767大卡 醣類： 110.0 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 31.6 g 膳食纖維： 6.1 g 鈉： 340.2mg 鈣： 87.8mg
餐數 147		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.8份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月8日 星期三	細米粉(1)(胚芽米先送)(胚芽米先送)	金瓜炒肉絲 溫體肉絲(井野)(臺灣) 5 公斤 南瓜(去籽去皮) 4 公斤 高麗菜(切實重) 4 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	水煮蛋 水煮蛋 147 粒 水煮蛋(備品) 5 粒	芝麻包 芝麻包(大) 147 個 芝麻包(大)(備品) 5 個	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 10 公斤	刺瓜湯 大黃瓜(去皮) 6 公斤 大骨(CAS) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	水果(精進20元)(146+5)	熱量： 523大卡 醣類： 83.9 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 33.8 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 161.1mg 鈣： 130.2mg
餐數 147		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
4月9日 星期四	胚芽米飯(高鈣日)	檸檬鮮魚 水產魚片(7-8)(QR)(pc) 147 片 水產魚片(7-8)(備品)(QR)(pc) 5 片 新鮮檸檬汁(0.8L) 1 罐 泰式魚露(750ml) 1 罐 碎蒜(0.3K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把	東山滷豆干 小方豆干(2.5cm)菜洲 9 公斤 滷包(30g-小包) 2 包 海帶結 1.5 公斤 不辣辣椒 0.1 公斤 八角(K) 0.1 公斤	黑椒洋蔥炒蛋 蛋 9 公斤 洋蔥(去皮) 4 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 2 罐	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10 公斤	酸菜豬血湯 豬血 6 公斤 大骨(CAS) 1.5 公斤 酸菜絲 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 韭菜(切段) 0.5 公斤	履歷豆奶(147+5)(獎勵金)	熱量： 873大卡 醣類： 104.7 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 51.3 g 膳食纖維： 11.2 g 鈉： 811.1mg 鈣： 579.0mg
餐數 147		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月10日 星期五	地瓜飯(蕃薯)(高鈣日)	冰糖醬鴨 鴨丁(有肉)QR 12 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 冰糖(小)450g/包 2 包 八角(兩) 1 兩 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蔥燒豆腐 非基改豆腐(4.5K)非基改 2 盒 豆腐(備品)4.5K非基改 2 板 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 8 公斤 秀珍菇(QR) 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 10 公斤	菜頭排骨湯 菜頭(去皮) 5.5 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 芹菜(末) 0.1 公斤	光泉保久乳(148+5)(精進20元)	熱量： 874大卡 醣類： 103.5 g 脂肪： 32.8 g 蛋白質： 38.4 g 膳食纖維： 5.9 g 鈉： 202.9mg 鈣： 456.2mg
餐數 148		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0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

2026/3/31 9:55

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。