

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第10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13日 星期一	白米飯(紫米先送2K)	紅燒豬肉	白菜滷	香菇蒸蛋	炒高麗菜	蕃茄蔬菜鮮菇湯	福樂保久乳(475)(精進20%)	熱量： 874大卡 醣類： 98.1 g 脂肪： 32.9 g 蛋白質： 45.1 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 490.6mg 鈣： 242.8mg
		滷肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤 菜頭(去皮) 4 公斤 滷包小蔥切(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)600g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5把,薑母 0.2公斤	大白菜(切半去心) 11 公斤 滷肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2 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:5.4份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月14日 星期二	紫米飯(糯米先送6K)	糖醋雞丁	白醬洋芋燉肉	鴨血豆腐煲	炒履歷蚵白菜	冬瓜排骨湯		熱量： 935大卡 醣類： 135.6 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 41.2 g 膳食纖維： 6.0 g 鈉： 548.9mg 鈣： 247.3mg
		滑雞肉丁(CAS) 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	洋芋(去皮) 7.5 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 滷肉丁(井野)(臺灣) 1.5 公斤 奶粉(K) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	鴨血 6 公斤 封口嫩豆腐(5K)非基因 2 盒 酸菜絲 1 公斤 非基改豆腐(小)600g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5 把 花椒粒(K) 0 公斤	履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	冬瓜(去皮籽) 5 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	147	全穀雜糧類:7.9份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月15日 星期三	白米飯(小米先送2K)	古早味油飯	涼拌小黃瓜	玉米蝦仁炒蛋	炒履歷青江菜	味噌豆腐湯	水果(精進20%) (146+5)	熱量： 1022大卡 醣類： 151.1 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 40.1 g 膳食纖維： 5.5 g 鈉： 697.7mg 鈣： 213.9mg
		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,冬蝦 0.1公斤	小黃瓜 7 公斤 熟花生 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤	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	履歷青江菜(切實重) 10 公斤	樂魚片小包(6g) 3 包 味噌(K) 1.5 公斤 封口豆腐(約4.5K)菜洲 1 盒 蔥(0.5K/把) 0.5 把		
餐數	147	全穀雜糧類:8.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:3.0份						
4月16日 星期四	小米飯(高鈣日)	三杯魷魚圈	蔥爆豬柳	蜜薯豆干	炒履歷油菜	鮮筍貢丸湯		熱量： 926大卡 醣類： 141.3 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 35.5 g 膳食纖維： 5.8 g 鈉： 575.2mg 鈣： 345.2mg
		新鮮魷魚圈(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 滷肉絲(井野)(臺灣) 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	蕃薯 5 公斤 非基改黑豆干(大)菜洲(K) 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	新鮮竹筍切塊 4 公斤 貢丸(小)(國產) 1.5 公斤 大骨(CAS) 1 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
4月17日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)(高鈣日)	韓式燒肉	客家小炒	塔香炒蛋	炒有機苜蓿白菜	十全排骨湯	水果(精進20%) (147+5)	熱量： 908大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 44.3 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 252.4mg 鈣： 408.8mg
		滷肉片(井野)(臺灣) 11 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 素泡菜(1000g/罐) 1 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 韓式辣醬(170g) 1 盒 蔥(0.5K/把) 0.5 把	豆干片(菜洲) 6 公斤 芹菜 2 公斤 滷肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 去皮油花生(K) 0.2 公斤 魷魚絲(乾) 0.2 公斤 乾辣椒(K) 0.1 公斤	蛋. 10 公斤 九層塔 0.3 公斤	有機苜蓿白菜(切實重) 10 公斤	高麗菜 3 公斤 小排骨(肉)井野 2 公斤 凍雞包(十全)(小包)0.5g 2 包 枸杞 0.1 公斤		
餐數	148	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.9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

2026/4/7 9:35

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。