

# 0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第11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20日 星期一	白米飯(蕃麥先送)(高鈣日)	瓜仔肉燥	<b>韓式部隊鍋</b>	拌毛豆莢	炒高麗菜	南瓜排骨湯	光泉保久乳(475)(精進20元)	熱量： 981大卡 醣類： 118.4 g 脂肪： 36.3 g 蛋白質： 44.6 g 膳食纖維： 6.1 g 鈉： 490.2mg 鈣： 401.5mg
		滷豬絞肉(井野)(臺灣) 11.3 公斤 碎瓜 2.8 公斤 洋蔥(去皮) 2.2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 紅蔥頭(碎) 0.2 公斤 乾香菇 0.1 公斤	蒸煮麵(小包) 12 包 大白菜(切實重) 4 公斤 寧波年糕片(430g-包) 4 包 豆腐蒸蛋(切大丁x4-5K) 2 板 起司片-單片包裝(2片/包) 1 包 韓式泡菜(3K) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	毛豆莢(冷凍)(CAS) 9 公斤 黑胡椒粒(小罐)25g 2 罐 碎蒜(0.3K/包) 1 包 八角(K) 0.1 公斤	高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	南瓜(去籽去皮) 5 公斤 小排骨(肉)香里 1.5 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月21日 星期二	蕃麥飯	檸檬雞翅	蒸蛋	花園錦簇	炒履歷蚵白菜	刺瓜湯		熱量： 719大卡 醣類： 90.3 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 31.1 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 451.9mg 鈣： 129.9mg
		檸檬雞翅CAS 147 支 檸檬雞翅CAS(備品) 7 支 蒜仁(0.3K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把	玻璃紙 10 張 蛋. 8 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 9 公斤 濕香菇(QR) 1 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	大黃瓜(去皮) 6 公斤 大骨(CAS) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	147	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月22日 星期三	義大利麵(8K)(紫米先送)(高鈣日)	義大利肉醬	滷蛋	奶皇包	炒履歷油菜	玉米濃湯	水果(精進20元)(146+5)	熱量： 942大卡 醣類： 114.2 g 脂肪： 36.9 g 蛋白質： 40.4 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 403.9mg 鈣： 157.5mg
		滷豬絞肉(井野)(臺灣) 8.7 公斤 洋菇罐(400g) 3 罐 三色豆(CAS-1K/包) 2.9 公斤 蒜仁(0.3K/包) 2 包 蕃茄醬(700g) 2 罐 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 1.5 公斤, 蔥(0.5K/把) 1 把	滷雞蛋(國產:台灣) 147 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5 個	奶皇包(奇美)50g(冷凍主食) 147 個 奶皇包(奇美)50g(冷凍主食) 5 個	履歷油菜(切實重) 10 公斤	三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤 玉米粒(QR-K) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 玉米濃湯粉(小罐)1K 1 包 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1 瓶 蛋. 1 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月23日 星期四	紫米飯(高鈣日)	蒲燒鮭魚	丁香豆干	蔥爆肉絲	炒履歷青江菜	九尾雞湯		熱量： 767大卡 醣類： 102.4 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 41.6 g 膳食纖維： 7.0 g 鈉： 252.5mg 鈣： 656.4mg
		蒲燒鮭魚(45g)(QR)(中成) 149 片 蒲燒鮭魚(45g)(備品)(QR)(中成) 7 片 白芝麻(熟) 0.2 公斤	小方豆干(2.5cm)茶洲 8 公斤 乾辣椒(兩) 1 兩 小方干(廠牌/日期) 1 公斤 油花生(K) 1 公斤	洋蔥(去皮) 9 公斤 濕麵粉(井野)(臺灣) 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	履歷青江菜(切實重) 10 公斤	骨腿丁(CAS) 4 公斤 藥包(九尾草) 2 包 薑母 0.2 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.7份						
4月24日 星期五	地瓜飯(蕃薯)(高鈣日)	可樂雞腿	玉米筍炒甜椒	紅蘿蔔炒蛋	炒有機油江菜	菜頭排骨湯	水果(精進20元)(146+5)	熱量： 768大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 34.3 g 膳食纖維： 4.5 g 鈉： 269.9mg 鈣： 133.5mg
		雞腿(6)(QR) 148 支 雞腿(6)(QR)(備品) 7 支 可口可樂(2L) 2 瓶 滷包(30g-小包) 2 包 碎蒜(0.3K/包) 2 包 薑片(0.3K) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋蔥(去皮) 4.5 公斤 彩色椒(混合)QR 2 公斤 玉米筍(QR) 2 公斤 滷體內絲(井野)(臺灣) 1 公斤 秀珍菇(QR) 1 公斤	蛋. 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 4.5 公斤	有機油江菜(凍結-切實重) 10 公斤	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		
餐數	148	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:1.0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

2026/4/14 9:52

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。