

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第13週菜單

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
5月4日	素香鬆飯(蕎麥先送)(高鈣日)	鐵板豬柳 溫體豬柳(井野)(臺灣) 11 公斤 洋蔥(去皮) 2.5 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蔥燒豆腐 非改黑豆(1.2K)非改(臺灣) 2 盒 豆腐菜測的(4.5K)非改回 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	韓式雜菜冬粉 履歷油菜 4 公斤 秀珍菇(QR) 1.5 公斤 金針菇(QR) 1.5 公斤 冬粉(0.6K) 1 包 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 白芝麻(熟) 1 兩 紅蘿蔔(去皮) 1公斤,素魚板絲 0.6公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	四神湯 四神包(小包60g) 2 包 小蔥仁(標示日期) 1 公斤 溫體軟骨丁(井野) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包	光泉保久乳(475)(精進20元)	熱量: 886大卡 醣類: 113.2 g 脂肪: 26.8 g 蛋白質: 46.5 g 膳食纖維: 4.9 g 鈉: 265.1mg 鈣: 431.9mg
餐數	147	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
5月5日	蕎麥飯	三杯雞 胛腿丁(CAS) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.1 公斤	玉筍椰花 冷凍白花椰菜(CAS) 9 公斤 玉米筍(QR) 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	蕃茄炒蛋 蛋 8.5 公斤 蕃茄(QR) 4 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐	炒履歷油菜 履歷油菜(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		熱量: 729大卡 醣類: 86.6 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 34.6 g 膳食纖維: 4.9 g 鈉: 512.1mg 鈣: 130.7mg
餐數	147	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:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
5月6日	飯條(22)(糙米先送)(高鈣日)	什錦炒肉絲 溫體肉絲(井野)(臺灣) 4.5 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 韭菜(切段) 1 公斤 冬蝦 0.1公斤,香菇絲 0.1公斤	蒜香烏龍米血 非改黑豆(大丁菜測K) 6.5 公斤 米血切丁(CAS) 5.5 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包	巧克力捲(※) 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 147 個 原香巧克力捲(40g)(奇美) 5 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	蒜頭雞湯 菜頭(去皮) 4.5 公斤 上雞胸丁(QR) 1.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包	芭樂(精進20元)(47-5)	熱量: 791大卡 醣類: 98.3 g 脂肪: 31.8 g 蛋白質: 31.9 g 膳食纖維: 11.6 g 鈉: 401.6mg 鈣: 473.6mg
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:1.3份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月7日	糙米飯	黃金魚排 虱目魚排(60g)(QR)片 147 片 虱目魚排(60g)農品(QR) 5 片	甜麵醬佐豆腐 西角豆腐(大)(柴測K) 147 個 西角豆腐(大)(柴測農品) 5 個 小黃瓜 1.5 公斤 甜麵醬(小)(500g) 1 桶	豆瓣筍筍 筍筍切片 8 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 非改改豆腐(小)600g 1 桶	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10 公斤	紫菜蛋花湯 蛋 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紫菜 0.2 公斤		熱量: 630大卡 醣類: 91.6 g 脂肪: 17.0 g 蛋白質: 28.4 g 膳食纖維: 4.3 g 鈉: 365.5mg 鈣: 209.0mg
餐數	147	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
5月8日	地瓜飯(蕃薯3K)	茶香滷雞腿 雞腿(6)(QR) 148 支 雞腿(6)(QR)備品 5 支 滷包(30g-小包) 2 包 紅茶包小 2 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	白菜什錦 大白菜 9 公斤 白精靈菇(QR) 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤 豆皮卷(K) 0.6 公斤 蝦米 0.1 公斤	鱈魚聰明蛋 蛋 8 公斤 洋蔥(去皮) 4.5 公斤 鱈魚罐大(1880g) 1 罐	炒有機味美菜 有機味美菜(尚結)(切) 10 公斤	冬瓜雪蓮子湯 冬瓜(去皮籽) 5 公斤 小排骨(肉)井野 1 公斤 雪蓮子 0.3 公斤	香蕉(精進20元)(148-5)	熱量: 708大卡 醣類: 85.6 g 脂肪: 22.7 g 蛋白質: 38.2 g 膳食纖維: 3.9 g 鈉: 273.5mg 鈣: 146.4mg
餐數	148	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6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

2026/4/28 11:19

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。