

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第14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
5月11日 星期一	白米飯(紫米先送2K)(高鈣日)	咕咾肉	麻婆豆腐	玉米炒蛋	炒高麗菜	蕃茄蔬菜鮮菇湯	福樂保久乳(475)(精進20元)	熱量： 949大卡 醣類： 107.6 g 脂肪： 34.8 g 蛋白質： 49.4 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 605.8mg 鈣： 335.1mg
		滷雞丁(井野)(臺灣) 10 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 洋蔥(去皮) 2 公斤 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	封口豆腐(約4.5K)菜洲 2 盒 滷雞絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 非基改豆腐醬(小600g) 1 桶	蛋. 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 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:5.9份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月12日 星期二	紫米飯(高鈣日)	麻油雞	白醬洋芋燉肉	蜜薯豆干	炒履歷油菜	綠豆QQ湯		熱量： 1114大卡 醣類： 179.0 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 42.3 g 膳食纖維： 8.7 g 鈉： 274.7mg 鈣： 421.3mg
		清雞肉丁(CAS) 10 公斤 米血切丁(CAS) 3 公斤 高麗菜 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 非基改蜜薯干(大丁菜洲) 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	(QQ)圓 4.5 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 綠豆 3 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:9.4份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
5月13日 星期三	烏龍麵(1.5K)(小米先送2K)	日式炒烏龍	沖繩黑糖卷	香菇蒸蛋	炒履歷蚵白菜	酸辣湯	水果(精進20元)(46+5)	熱量： 728大卡 醣類： 92.8 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 34.7 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 297.4mg 鈣： 218.6mg
		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 冬蝦 0.1公斤	沖繩黑糖卷(時)70g) 147 個 沖繩黑糖卷(時)70g)產品 5 個	玻璃紙 10 張 蛋. 9 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤	履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 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	147	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
5月14日 星期四	小米飯	泰式酸辣魚	夜市鹹水雞	韓式部隊鍋	炒履歷青江菜	十全排骨湯	履歷豆奶(147+5)(獎勵金)	熱量： 1041大卡 醣類： 129.0 g 脂肪： 33.2 g 蛋白質： 56.0 g 膳食纖維： 9.9 g 鈉： 465.1mg 鈣： 240.2mg
		鮭魚丁(QR)(K) 12 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 新鮮檸檬汁(0.8L) 1 罐 泰式酸辣醬(900g) 1 罐 碎蒜(0.3K/包) 1 包 新鮮辣椒 0.1 公斤	清雞肉丁(CAS) 4 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 1.5 公斤 脆筍片 1.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蒸煮麵(小包) 12 包 大白菜(切實重) 4 公斤 華安年糕片(430g/包) 4 包 封口豆腐(約4.5K)菜洲 2 盒 蔥(0.5K/把) 0.5 把 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 樂膳包(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:4.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
5月15日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	紅燒豬肉	涼拌小黃瓜	塔香炒蛋	炒有機小松菜	味噌豆腐湯	水果(精進20元)(147+5)	熱量： 877大卡 醣類： 105.3 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 39.0 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 827.5mg 鈣： 193.1mg
		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 非基改豆腐醬(小600g) 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	有機小松菜(尚結)切 10 公斤	樂魚片小包(60g) 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	148	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8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

2026/4/29 10:29

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。