

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第15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18日 星期一	白米飯(胚芽先送)(高鈣日)	檸檬雞翅 檸檬雞翅CAS 147支 檸檬雞翅CAS(備品) 5支 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	絲瓜針菇 絲瓜(去皮) 10公斤 金針菇(QR) 3公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 枸杞 0.1公斤	肉末油豆腐 非基改油肉丁(蔡洲) 8公斤 溫體絞肉(非野)(臺灣) 1.5公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤	紅棗牛蒡鮮菇湯 菜頭(去皮) 4公斤 濕香菇(QR) 1.5公斤 牛蒡 0.1公斤 紅棗 0.1公斤 薑母 0.1公斤	光榮保久乳(475)(精進20元)	熱量: 819大卡 醣類: 92.5g 脂肪: 33.6g 蛋白質: 36.7g 膳食纖維: 4.1g 鈉: 429.6mg 鈣: 415.8mg
餐數	147	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月19日 星期二	胚芽米飯	瓜仔肉燥 溫體絞肉(非野)(臺灣) 9公斤 洋蔥(去皮) 2公斤 碎瓜 2公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把 紅蔥頭(碎) 0.2公斤 乾香菇絲 0.1公斤	田園洋芋 玉米粒(QR-K) 6公斤 毛豆仁(冷凍) 1.5公斤 洋芋(去皮) 1.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤	台式蔥花蛋 蛋 8.5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 10公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜(去皮籽) 5公斤 小排骨(肉)非野 1.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包		熱量: 773大卡 醣類: 95.9g 脂肪: 27.5g 蛋白質: 33.3g 膳食纖維: 4.4g 鈉: 413.1mg 鈣: 117.6mg
餐數	147	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月20日 星期三	白米飯(燕麥先送)	夏威夷炒飯 溫體肉絲(非野)(臺灣) 6公斤 鳳梨罐(565g) 3罐 三色豆(CAS-1K/包) 2公斤 玉米粒(QR-K) 2公斤 洋蔥(去皮) 1.5公斤 蛋 1.5公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 147個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5個	芋泥包 芋泥包(大) 147個 芋泥包(大)(備品) 5個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10公斤	九尾雞湯 骨髓丁(CAS) 4公斤 藥包(九尾草) 2包 薑母 0.2公斤	香蕉(精進20元)(475)	熱量: 992大卡 醣類: 124.2g 脂肪: 29.3g 蛋白質: 37.6g 膳食纖維: 4.7g 鈉: 321.0mg 鈣: 147.0mg
餐數	147	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月21日 星期四	燕麥飯(扣2人)(四甲)(高鈣日)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 123片 旗魚排(QR)(安)(備品) 5片	鮮菇拌青花 冷凍蹄花椰菜(CAS) 8公斤 玉米筍(QR) 1公斤 白精靈菇(QR) 1公斤 鴻喜菇(QR) 1公斤	培根干片 豆干片(蔡洲) 5公斤 洋蔥(去皮) 2公斤 碎培根(津谷)CAS 2公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 8公斤	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 1.5公斤 冬粉(0.6K) 1包 溫體肉絲(非野)(臺灣) 1公斤		熱量: 657大卡 醣類: 87.1g 脂肪: 22.0g 蛋白質: 27.5g 膳食纖維: 5.7g 鈉: 460.0mg 鈣: 331.2mg
餐數	123	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
5月22日 星期五	地瓜飯(蕃薯)	福氣豬腳 溫體肉丁(非野)(臺灣) 8公斤 豬腳丁(有肉)非野 4.5公斤 熟花生 1公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 紅蘿蔔(去皮) 0.8公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把	偽章魚燒(*1) 魷魚丸(CAS)(K) 4.5公斤 柴魚片小(300g) 1包 沙拉醬(桂)500g 1包 海苔粉(兩) 1兩	紅蘿蔔炒蛋 蛋 8公斤 紅蘿蔔(去皮) 4.5公斤	炒有機蔬菜 有機空心菜(與純切實重) 10公斤	山藥排骨湯 山藥(去皮) 5公斤 小排骨(肉)非野 1公斤 枸杞 0.1公斤 薑母 0.1公斤	小蕃茄(精進20元)(148+5)	熱量: 858大卡 醣類: 95.2g 脂肪: 34.8g 蛋白質: 40.7g 膳食纖維: 5.3g 鈉: 456.4mg 鈣: 171.8mg
餐數	148	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.6份 油脂與堅果種子類:2.6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

2026/5/13 10:40

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。