

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第16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25日	白米飯(紫米先送)(高鈣日)	紅燒豬肉 滷肉丁(井野)(臺灣) 9公斤 菜頭(去皮) 4公斤 滷包小腸切(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	白菜滷 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	鴨血豆腐煲 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	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤	鮮筍貢丸湯 新鮮竹筍切塊 4公斤 貢丸(小)(國產) 1.5公斤 大骨(CAS) 1公斤	福樂保久乳(475)(精進20元)	熱量: 884大卡 醣類: 103.0g 脂肪: 31.5g 蛋白質: 47.6g 膳食纖維: 6.2g 鈉: 836.3mg 鈣: 332.5mg
餐數	147	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月26日	紫米飯(糯米先送)(高鈣日)	糖醋雞丁 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	貢丸肉燥 滷豬絞肉(井野)(臺灣) 4公斤 貢丸(小)(國產) 2.5公斤 洋蔥(去皮) 1.5公斤 紅蔥頭(碎) 0.1公斤	香菇蒸蛋 玻璃紙 10張 蛋 9公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 10公斤	熊貓奶茶 紅茶包小 4包 二砂台糖(1K/包) 3包 大粉圓 1.5公斤 白玉粉圓(K)(日期) 1.5公斤 奶粉(K) 1公斤		熱量: 1136大卡 醣類: 161.5g 脂肪: 32.9g 蛋白質: 46.1g 膳食纖維: 3.9g 鈉: 343.9mg 鈣: 156.6mg
餐數	147	全穀雜糧類:8.7份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:4.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月27日	白米飯(小米先送)(高鈣日)	古早味油飯 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	涼拌小黃瓜 小黃瓜 7公斤 熟花生 2公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤	玉米蝦仁炒蛋 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) 1公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10公斤	味噌豆腐湯 柴魚片小包(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	水果(精進20元)(475)	熱量: 1022大卡 醣類: 151.1g 脂肪: 29.1g 蛋白質: 40.1g 膳食纖維: 5.5g 鈉: 697.7mg 鈣: 213.9mg
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						
5月28日	小米飯	三杯魷魚 水發魷魚 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	蔥爆豬柳 洋蔥(去皮) 6公斤 滷豬絞肉(井野)(臺灣) 4公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤	麻婆豆腐 封口豆腐(約4.5K)菜洲 2盒 滷豬絞肉(井野)(臺灣) 1公斤 非基改豆腐(小)600g 1桶	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 10公斤	玉米濃湯 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)600g 1包 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1瓶 蛋 1公斤		熱量: 777大卡 醣類: 110.3g 脂肪: 18.6g 蛋白質: 41.3g 膳食纖維: 4.0g 鈉: 296.0mg 鈣: 181.5mg
餐數	147	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
5月29日	地瓜飯(蕃薯)(高鈣日)	韓式燒肉 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	客家小炒 豆干片(榮洲) 6公斤 芹菜 2公斤 滷豬絞肉(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	起司歐姆蛋 蛋 8公斤 南瓜(去皮) 4公斤 起司絲(1K-包) 1包	炒有機莧菜 有機莧菜(尚能-切實重) 10公斤	蕃茄蔬菜鮮菇湯 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	水果(精進20元)(148+5)	熱量: 894大卡 醣類: 101.8g 脂肪: 34.4g 蛋白質: 42.4g 膳食纖維: 4.6g 鈉: 343.8mg 鈣: 433.4mg
餐數	148	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:1.2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

2026/5/14 10:10

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。