

# 0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第17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
6月1日 星期一	白米飯(蕎麥先送2K)(高鈣日)	<b>東坡扣肉</b>	<b>蔥燒豆腐</b>	<b>塔香炒蛋</b>	<b>炒履歷青江菜</b>	<b>剝皮辣椒雞湯</b>	福樂保久乳(475)(精進20元)	熱量： 1007大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 40.7 g 蛋白質： 54.7 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 298.8mg 鈣： 350.6mg
		滷雞肉丁(井野)(臺灣) 11 公斤 筍干(切) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	炸豆腐(1.2K)非基改菜油 2 盒 豆腐菜油(4.5K)非基改 2 板 滷鴨絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蛋. 10 公斤 九層塔 0.3 公斤	履歷青江菜(切實重) 10 公斤	菜頭(去皮) 5 公斤 剝皮辣椒(390g) 3 罐 骨髓丁(CAS) 2.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0.5 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:4.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
6月2日 星期二	蕎麥飯	<b>佛蒙特咖哩雞</b>	<b>豆瓣筍筍</b>	<b>香蔥吉拿棒</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>金針排骨湯</b>		熱量： 726大卡 醣類： 98.8 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 32.4 g 膳食纖維： 6.5 g 鈉： 340.4mg 鈣： 89.2mg
		滑雞肉丁(CAS) 10 公斤 咖哩塊(250g)蘇果口味 3 盒 洋芋(去皮) 3 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	筍筍切片 8 公斤 肉絲香里 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 非基改豆腐(小)600g 1 桶	香蔥吉拿棒 147 個 香蔥吉拿棒(備品) 5 個	高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	小排骨(肉)井野 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 乾金針 0.2 公斤		
餐數	147	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
6月3日 星期三	白米飯(胚芽先送2K)	<b>廣東粥</b>	<b>肉鬆</b>	<b>芝麻包</b>	<b>炒履歷蚵白菜</b>	<b>水晶肉圓(*1)</b>	香蕉(精進20元)(47+5)	熱量： 909大卡 醣類： 104.9 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 30.2 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 499.0mg 鈣： 115.9mg
		油條 25 條 皮蛋(粒)(CAS) 25 粒 滷鴨絞肉(井野)(臺灣) 5 公斤 高麗菜 3 公斤 玉米粒(QR-K) 2 公斤 蛋. 2 公斤	肉鬆(0.3K) 7 包	芝麻包(大) 147 個 芝麻包(大)(備品) 5 個	履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	水晶肉圓(50G) 147 粒 水晶肉圓(50G)備品 5 粒		
餐數	147	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
6月4日 星期四	胚芽米飯(高鈣日)	<b>檸檬鮮魚</b>	<b>東山滷豆干</b>	<b>黑椒洋蔥炒蛋</b>	<b>炒履歷空心菜</b>	<b>酸菜豬血湯</b>	黃豆奶(47+5)(獎勵金)	熱量： 944大卡 醣類： 106.7 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 61.0 g 膳食纖維： 5.9 g 鈉： 1154.4mg 鈣： 532.8mg
		紅旗魚丁QR-K 12 公斤 新鮮檸檬汁(0.8L) 1 罐 泰式魚露(750ml)罐 1 罐 碎蒜(0.3K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 蔥(0.5K/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	小方豆干(2.5cm)菜洲 9 公斤 滷包(30g-小包) 2 包 海帶結 1.5 公斤 不辣辣椒 0.1 公斤 八角(K) 0.1 公斤	蛋. 9 公斤 洋蔥(去皮) 4 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 2 罐	履歷空心菜(切實重) 10 公斤	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		
餐數	147	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
6月5日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	<b>冰糖醬鴨</b>	<b>蒸蛋</b>	<b>鮮菇拌白花</b>	<b>炒有機油江菜</b>	<b>菜頭排骨湯</b>	紅李(精進20元)(148+5)	熱量： 780大卡 醣類： 104.8 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 31.3 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 187.6mg 鈣： 131.5mg
		鴨丁(有肉)QR 12 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 冰糖(小)450g/包 2 包 八角(兩) 1 兩 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	玻璃紙 10 張 蛋. 8 公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 8 公斤 秀珍菇(QR) 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	有機油江菜(純切實重) 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:2.8份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.8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

2026/5/28 15:09

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。