

# 0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第19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15日 星期一	白米飯(胚芽先蒸1.5K)入扣23人(高鈣日)	香蒜里肌肉排 124片	蔥燒豆腐 2板	刺瓜炒菇 6.5公斤	炒履歷青江菜 8公斤	剝皮辣椒雞湯 4公斤	福樂保久乳(24+5)(精進20元)	熱量: 662大卡 醣類: 74.3g 脂肪: 28.4g 蛋白質: 25.6g 膳食纖維: 4.0g 鈉: 199.4mg 鈣: 358.1mg
		里肌肉片(12X井野)片 5片	豆腐菜洲(約4.5K)碎菜四 1公斤	大黃瓜(去皮) 1公斤	履歷青江菜(切實重)	菜頭(去皮) 2罐		
		洋蔥(去皮) 1.5公斤	鴻喜菇(QR) 1公斤	白精靈菇(QR) 1公斤		骨髓丁(CAS) 2公斤		
		滷包(30g-小包) 1包	蔥(0.5K/把) 0.5把	紅蘿蔔(去皮) 1公斤		薑片(0.3K) 1包		
		蒜泥(0.3K/包) 1包				濕香菇(小朵)(QR) 0.5公斤		
		蔥(0.5K/把) 0.5把						
餐數 124		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
6月16日 星期二	胚芽米飯(胚芽先蒸1.5K)入扣23人(高鈣日)	茶香滷雞腿 124支	丁香豆干 6.5公斤	櫛瓜炒蛋 6.5公斤	炒高麗菜 8.5公斤	玉米濃湯 1.5公斤		熱量: 697大卡 醣類: 78.5g 脂肪: 24.2g 蛋白質: 39.5g 膳食纖維: 3.8g 鈉: 354.6mg 鈣: 470.3mg
		雞腿(6)(QR)備品 5支	乾辣椒(兩) 1兩	蛋 2.5公斤	高麗菜(切實重)	玉米粒(QR-K) 1公斤		
		紅茶包小 2包	小魚干(鹹牌/日期) 0.6公斤	櫛瓜 0.6公斤	紅蘿蔔(去皮) 1公斤	三色豆(CAS-1K/包) 1公斤		
		滷包(30g-小包) 1包	油花生(K) 0.6公斤			洋蔥(去皮) 1公斤		
		碎蒜(0.3K/包) 1包				玉米濃湯粉(小罐)1K 1包		
		薑片(0.3K) 1包				福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1瓶		
		蔥(0.5K/把) 0.5把				蛋 1公斤		
餐數 124		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.4份						
6月17日 星期三	白油麵(3K)(燕麥先蒸1.5K)入扣23人	紅燒豬肉麵 7公斤	鮮菇拌白花 7公斤	奶皇包 124個	炒履歷空心菜 8公斤	義式小雞腿 124支	香蕉(精進20元)(12+5)	熱量: 729大卡 醣類: 70.9g 脂肪: 30.2g 蛋白質: 27.4g 膳食纖維: 4.9g 鈉: 433.3mg 鈣: 85.1mg
		菜頭(去皮) 3公斤	秀珍菇(QR) 1.5公斤	奶皇包(奇美6g)(冷凍5支) 5個	履歷空心菜(切實重)	翅小雞(QR)備品 5支		
		滷包(小)30g(小包) 2包	紅蘿蔔(去皮) 0.6公斤			義大利香料(10g) 1瓶		
		蕃茄(QR) 2公斤						
		白精靈菇(QR) 1公斤						
		非基改豆腐(小)600g 1桶						
		蔥(0.5K/把) 0.5把, 薑母 0.2公斤						
餐數 124		全穀雜糧類:2.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
6月18日 星期四	燕麥飯(胚芽先蒸1.5K)入扣23人	香酥旗魚排 124片	蕃茄炒豆芽 5.5公斤	田園洋芋 5公斤	炒有機味美菜 8公斤	十全排骨湯 2.5公斤	旺仔小饅頭(12+5)(精進12元)	熱量: 685大卡 醣類: 103.4g 脂肪: 18.2g 蛋白質: 27.7g 膳食纖維: 4.9g 鈉: 186.9mg 鈣: 97.5mg
		旗魚排(QR)(安) 5片	黃豆芽 1公斤	玉米粒(QR-K) 1公斤	有機味美菜(尚能)切	高麗菜(切實重)		
		旗魚排(QR)(安)備品 5片	炸豆包切絲(榮洲) 1公斤	毛豆仁(冷凍) 1公斤		雞腿包(十全)(小包)60g 2包		
			紅蘿蔔(去皮) 1公斤	洋芋(去皮) 1公斤		小排骨(肉)井野 1.5公斤		
			芹菜 1公斤	紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤		枸杞 0.1公斤		
			蕃茄(QR) 1公斤					
			蕃茄醬(700g) 1罐					
餐數 124		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
6月19日 星期五	端午節放假							熱量: 0大卡 醣類: 0.0g 脂肪: 0.0g 蛋白質: 0.0g 膳食纖維: 0.0g 鈉: 0.0mg 鈣: 0.0mg
餐數 0		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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

2026/6/10 9:11

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。