

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第20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22日 星期一	白米飯(小米先送1.5K)入扣83人(高鈣日)	三杯雞 骨腿丁(CAS) 10 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 3 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.1 公斤	小瓜魷魚 小黃瓜 4.5 公斤 水發魷魚 1 公斤 秀珍菇(QR) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.6 公斤	麻婆豆腐 封口豆腐(約4.5K)或洲 2 盒 溫體絞肉(非野)(臺灣) 1 公斤 辣豆瓣醬(小)(非基改600g) 1 罐	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 8 公斤	羅宋湯 洋芋(去皮) 2.5 公斤 蕃茄(QR) 1.5 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 1 罐 大骨(CAS) 0.8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 西芹菜(去頭葉) 0.5 公斤	水果(精進20元)(124+5)(精進20元)	熱量: 675大卡 醣類: 86.5 g 脂肪: 21.7 g 蛋白質: 33.7 g 膳食纖維: 3.5 g 鈉: 315.4mg 鈣: 374.0mg
餐數	124	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.7份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份						
6月23日 星期二	小米飯(高鈣日)	韓式燒肉 溫體肉片(非野)(臺灣) 9 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	椒鹽豆干 杏鮑菇(頭)(QR) 3 公斤 米血切丁(CAS) 3 公斤 非基改黑豆干(大丁第兩K) 3 公斤 粘師父酥炸粉(1K/包) 1 包	茶碗蒸 玻璃紙 8 張 蛋 6.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.6 公斤 濕香菇(QR) 0.6 公斤 素魚板絲 0.6 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 8 公斤	蒜頭雞湯 菜頭(去皮) 4 公斤 上雞胸丁(QR) 1.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包	水果	熱量: 775大卡 醣類: 94.4 g 脂肪: 27.4 g 蛋白質: 35.7 g 膳食纖維: 3.5 g 鈉: 242.7mg 鈣: 363.8mg
餐數	124	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
6月24日 星期三	粗烏龍麵(300)入扣83人	咖哩湯烏龍 溫體肉丁(小)(非野) 5 公斤 洋芋(去皮) 3 公斤 高麗菜(切實重) 3 公斤 咖哩塊佛(250g) 2 盒 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 蛋 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.6 公斤	沖繩黑糖卷 沖繩黑糖卷(約70g) 124 個 沖繩黑糖卷(約70g)產品 5 個	白菜燴丸片 大白菜(切實重) 6 公斤 菜頭(去皮) 2.5 公斤 貢丸(小)(國產) 2.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.4 公斤 金針菇(QR) 0.4 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 8.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	珍珠芋圓仙草凍 芋圓(0.6K/包) 4 包 二砂台糖(1K/包) 3 包 大粉圓 2.5 公斤 仙草蜜(5K/桶) 2 桶	水果(精進20元)(124+5)	熱量: 736大卡 醣類: 131.1 g 脂肪: 12.6 g 蛋白質: 26.5 g 膳食纖維: 3.7 g 鈉: 292.1mg 鈣: 98.1mg
餐數	124	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.8份 油脂與堅果種子類:0.0份						
6月25日 星期四	燕麥飯(入扣83人)	香酥油甘魚 油甘魚丁(CAS)(K) 10 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	貢丸肉燥 溫體絞肉(非野)(臺灣) 3.5 公斤 貢丸(小)(國產) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蔥頭(碎) 0.1 公斤	蕃茄炒蛋 蛋 7 公斤 蕃茄(QR) 3 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐	炒有機油江菜 有機油江菜(與此切實重) 8 公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 1.2 公斤 封口豆腐(約4.5K)或洲 1 盒	水果	熱量: 732大卡 醣類: 84.7 g 脂肪: 24.4 g 蛋白質: 41.1 g 膳食纖維: 2.9 g 鈉: 806.2mg 鈣: 139.3mg
餐數	124	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
6月26日 星期五	地瓜飯(蕃薯2K)入扣48人	宮保雞丁 清雞肉丁(CAS) 6.5 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 乾辣椒(兩) 1 兩 碎蒜(0.3K/包) 1 包 油花生(K) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	玉米蝦仁炒菇 玉米粒(QR-K) 3.5 公斤 秀珍菇(QR) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 蝦仁(K)(QR)(包水) 0.5 公斤	台式蔥花蛋 蛋 5.5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 6 公斤	肉骨茶湯 冬瓜(去皮籽) 3 公斤 肉骨茶包 2 包 溫體軟骨肉丁(非野) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	水果(精進20元)(100+5)	熱量: 526大卡 醣類: 72.6 g 脂肪: 16.1 g 蛋白質: 21.4 g 膳食纖維: 3.3 g 鈉: 216.4mg 鈣: 72.7mg
餐數	100	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.6份 油脂與堅果種子類:3.6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

2026/6/12 14:27

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。