

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第1週午餐菜單設計

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
8月31日星期一	白米飯(蕎麥先送2K)(高鈣日)	三杯雞 骨髓丁(CAS) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 4 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	韓式部隊鍋 蒸煮麵(小包) 12 包 大白菜(切實重) 4 公斤 寧波年糕片(430g-包) 4 包 封口豆腐(4.5K)非蒸熟菜洲 2 盒 起司片-單片包裝(24片/包) 1 包 韓式泡菜(3K) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	玉米鮮菇 玉米粒(QR-K) 6 公斤 鴻喜菇(QR) 2 公斤 毛豆仁(冷凍) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	和風海芽湯 味噌(K) 1.5 公斤 海帶芽(乾) 0.2 公斤	福樂保久乳(142+5)(精進20元)	熱量： 956大卡 醣類： 123.3 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 43.0 g 膳食纖維： 5.7 g 鈉： 831.5mg 鈣： 343.5mg
餐數 142	全穀雜糧類:7.1份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
9月1日星期二	蕎麥飯	茶香滷雞腿 雞腿(6)(QR) 142 支 雞腿(6)(QR)備品 5 支 紅茶包小 2 包 滷包(30g-小包) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	偽章魚燒(*1) 魷魚丸(CAS)(K) 5 公斤 柴魚片小(300g) 1 包 沙拉醬(桂)500g 1 包 海苔粉(兩) 1 兩	開陽扁蒲 扁蒲(去皮) 10 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 10 公斤	酸菜豬血湯 豬血 5.5 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		熱量： 666大卡 醣類： 85.4 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 34.2 g 膳食纖維： 3.3 g 鈉： 716.7mg 鈣： 140.8mg
餐數 142	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
9月2日星期三	白米飯(胚芽先送2K)(高鈣日)	鮭魚蛋炒飯 玉米粒(QR-K) 3 公斤 蛋. 3 公斤 鮭魚罐大(1880g) 3 罐 洋蔥(去皮) 2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	東山滷豆干 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	芋泥包 芋泥包(大) 142 個 芋泥包(大)備品 5 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	紫菜魚丸湯 虱目魚丸(CAS) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紫菜 0.2 公斤	水果(精進20元)(142+5)	熱量： 892大卡 醣類： 132.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 39.4 g 膳食纖維： 7.3 g 鈉： 389.5mg 鈣： 577.8mg
餐數 142	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
9月3日星期四	胚芽米飯	香酥虱目魚柳 虱目魚柳(QR)600G/包 18 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	白醬洋芋 洋芋(去皮) 8 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 玉米濃湯粉(1K/包) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	肉香芽菜 豆芽菜 7 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 韭菜(切) 0.5 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜(去皮籽) 5 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		熱量： 798大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 31.8 g 膳食纖維： 5.9 g 鈉： 512.7mg 鈣： 122.2mg
餐數 142	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
9月4日星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	瓜仔肉燥 溫體絞肉(井野)(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	螞蟻上樹 高麗菜(切實重) 6 公斤 冬粉(0.6K) 2 包 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 蝦米 0.1 公斤	蒸蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 7.5 公斤	炒有機青菜 有機青菜(彰) 10 公斤	針菇肉絲湯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 金針菇(QR) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	水果(精進20元)(143+5)	熱量： 848大卡 醣類： 111.1 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 34.6 g 膳食纖維： 3.7 g 鈉： 344.6mg 鈣： 113.1mg
餐數 143	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:1.0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

2026/8/28 10:08

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，對菜單上上述食材過敏者請注意。