

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第2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
9月7日星期一	白米飯(紫米先送2K)(高鈣日)	佛蒙特咖哩豬 溫體肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤 咖哩塊肉(250g)罐裝口味 3 盒 洋芋(去皮) 3 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1 瓶	麻婆豆腐 封口豆腐(約4.5K)蒸洲 2 盒 溫體肉(井野)(臺灣) 1 公斤 非基改豆瓣醬(小)600g 1 桶	玉米炒蛋 蛋. 7.5 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 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	光泉保久乳(137+5)(精進20元)	熱量： 991大卡 醣類： 111.7 g 脂肪： 38.3 g 蛋白質： 49.0 g 膳食纖維： 5.7 g 鈉： 479.2mg 鈣： 437.7mg
餐數 137		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月8日星期二	紫米飯(高鈣日)	鹹酥雞 清雞肉丁(CAS) 9 公斤 米血切丁(CAS) 6 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	白菜肉羹 大白菜(切實重) 8 公斤 手工肉羹(台灣) 3 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	蜜薯豆干 蕃薯 4.5 公斤 非基改黑豆干(大丁)菜肉(K) 4.5 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 白芝麻(熟) 0.1 公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	綠豆QQ湯 (QQ)圓 4 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 綠豆 3 公斤		熱量： 1100大卡 醣類： 183.4 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 44.0 g 膳食纖維： 9.9 g 鈉： 362.3mg 鈣： 339.4mg
餐數 137		全穀雜糧類:9.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份						
9月9日星期三	粗烏龍麵(14K)(小米先送2K)	日式炒烏龍 溫體肉片(井野)(臺灣) 5 公斤 豆芽菜 5 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 蔥(0.5K/把) 0.5把,冬蝦 0.1公斤	沖繩黑糖卷(奇)(70g) 137 個 沖繩黑糖卷(奇)(70g)產品 5 個	香菇蒸蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 8 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤	醬炒大白菜 大白菜(切實重) 10 公斤 (XO)醬 1 罐	酸辣湯 沖口豆腐(1.8K)非基改菜肉 3 盒 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 脆筍絲 1 公斤 蛋. 1 公斤 豬血 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤,香菜(150g/把) 0.5把	水果(精進20元)(142+5)	熱量： 753大卡 醣類： 95.0 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 34.6 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 290.7mg 鈣： 181.9mg
餐數 137		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.5份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月10日星期四	小米飯	蒲燒鰻魚 蒲燒鰻魚(45g)(QR)(半成品) 137 片 蒲燒鰻魚(45g)產品(QR)(半成品) 5 片 白芝麻(熟) 0.1 公斤	夜市鹹水雞 冷凍綠花椰菜(CAS) 3 公斤 清雞肉丁(CAS) 3 公斤 脆筍片 2 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	川味凍豆腐 凍豆腐大丁 6.5 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1.5 公斤 非基改豆瓣醬(小)600g 1 桶 彩色椒(QR) 0.5 公斤	炒白花椰菜 冷凍白花椰菜(CAS) 10 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	十全排骨湯 高麗菜(切實重) 3 公斤 帶酥包(十全)(小包)60g 2 包 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 枸杞 0.1 公斤	黃豆奶(137+5)(獎勵金)	熱量： 948大卡 醣類： 129.3 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 49.1 g 膳食纖維： 6.5 g 鈉： 369.2mg 鈣： 165.3mg
餐數 137		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
9月11日星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	紅燒豬肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤 菜頭(去皮) 3 公斤 凍包小腸肉(30g)(小包) 2 包 蕃茄(QR) 2 公斤 白精靈菇(QR) 1.5 公斤 非基改豆瓣醬(小)600g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5把,薑母 0.2公斤	鮮蝦河粉 鮮蝦河粉(60g)條 138 條 鮮蝦河粉(60g)條(備) 5 條	塔香炒蛋 蛋. 9 公斤 九層塔 0.3 公斤	炒有機薺菜 有機空心菜(尚純,切實重) 9 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)(143+5)	熱量： 855大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 42.5 g 膳食纖維： 3.3 g 鈉： 1162.7mg 鈣： 227.3mg
餐數 138		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:9.6份 蔬菜類:1.1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

2026/9/3 15:53

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。