

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第3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14日星期一	白米飯(胚芽先送2K)(高鈣日)	福氣豬腳 溫體肉丁(井野)(臺灣) 7.5 公斤 豬腳丁(有肉)井野 4 公斤 熟花生 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包的50條) 3 包	絞肉滷豆腐 豆腐(菜肉切大丁)(4.5K) 2 板 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	紅棗牛蒡鮮菇湯 菜頭(去皮) 4.5 公斤 濕香菇(QR) 2 公斤 牛蒡 0.2 公斤 紅棗 0.2 公斤 薑母 0.1 公斤	福樂保久乳(134+5)(精進20元)	熱量： 884大卡 醣類： 106.6 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 42.5 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 261.9mg 鈣： 345.1mg
餐數	138	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:2.3份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份						
9月15日星期二	胚芽米飯	檸檬雞翅 檸檬雞翅(CAS) 138 支 檸檬雞翅(CAS)(備品) 5 支 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/包) 0.5 把	田園洋芋 玉米粒(QR-K) 5.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 1.5 公斤 洋芋(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	台式蔥花蛋 蛋. 8 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜(去皮籽) 5.5 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		熱量： 773大卡 醣類： 97.3 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 33.7 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 527.3mg 鈣： 65.8mg
餐數	138	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月16日星期三	白米飯(燕麥3K先送)	夏威夷炒飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 6 公斤 鳳梨罐(S65g) 3 罐 蛋. 2.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包,蔥(0.5K/把) 0.5把	甜麵醬佐豆腐 西角油豆腐(大)(菜洲) 139 個 西角油豆腐(大)(菜洲備品) 5 個 小黃瓜 1.5 公斤 甜麵醬(小)(500g) 1 桶	奶皇包 奶皇包(大)(菜洲)(冷凍主食) 139 個 奶皇包(小)(菜洲)(冷凍主食) 5 個	炒豆芽菜 豆芽菜 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 韭菜(切段) 0.5 公斤	九尾雞湯 骨腿丁(CAS) 3.5 公斤 藥包(九尾草) 2 包 薑母 0.2 公斤	香蕉(精進20元)(139+5)	熱量： 1061大卡 醣類： 124.0 g 脂肪： 36.8 g 蛋白質： 37.4 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 187.5mg 鈣： 218.1mg
餐數	139	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月17日星期四	燕麥飯(高鈣日)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 138 片 旗魚排(QR)(安)備品 5 片	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 8 公斤 秀珍菇(QR) 2.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	培根干片 豆干片(菜洲) 6 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 碎培根(津谷)CAS 2 公斤	醬炒大白菜 大白菜(切實重) 9 公斤 (XO)醬 1 罐	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 1.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 冬粉(K) 0.5 公斤	淨粹堅果(138+5)(精進15元)	熱量： 824大卡 醣類： 109.5 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 32.9 g 膳食纖維： 5.9 g 鈉： 518.5mg 鈣： 358.3mg
餐數	138	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:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份						
9月18日星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	冰糖醬鴨 鴨丁(有肉)QR 11 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	玉米筍炒甜椒 彩色椒(混合)QR 4 公斤 玉米筍(QR) 4 公斤 秀珍菇(QR) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋. 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 4 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚純,切實重) 9 公斤	金針排骨湯 小排骨(肉)井野 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 乾金針 0.2 公斤	蘋果(精進20元)(139+5)	熱量： 830大卡 醣類： 113.1 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 32.4 g 膳食纖維： 7.2 g 鈉： 194.4mg 鈣： 131.3mg
餐數	139	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:1.5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

2026/9/14 12:10

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。