

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第4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21日 星期一	白米飯(五穀米先送2K)(高鈣日)	東坡扣肉 溫雞肉丁(井野)(臺灣) 10 公斤 筍干(切) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	白菜滷 大白菜(切半去心) 10 公斤 溫體內絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤	鴨血豆腐煲 鴨血 5 公斤 封口嫩豆腐(3K)非基因 2 盒 酸菜絲 1 公斤 非基改豆腐(小)600g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5 把 花椒粒(K) 0.1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	鮮筍排骨湯 新鮮竹筍切塊 4 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤	光泉保久乳(38+5)(精進20元)	熱量： 952大卡 醣類： 109.9 g 脂肪： 35.6 g 蛋白質： 47.8 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 519.6mg 鈣： 427.0mg
餐數 138		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月22日 星期二	五穀米飯(糯米先送9K)	糖醋雞丁 清雞肉丁(CAS) 9 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蕃茄醬(700g) 1 罐 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	貢丸肉燥 溫體內絲(井野)(臺灣) 4 公斤 貢丸(小)(國產) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 紅蔥頭(碎) 0.1 公斤	香菇蒸蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 8 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1 公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	熊貓奶茶 二砂台糖(1K/包) 3 包 紅茶包小 3 包 大粉圓 1 公斤 白玉粉圓(K)(日期) 1 公斤 奶粉(K) 1 公斤		熱量： 1157大卡 醣類： 169.2 g 脂肪： 32.3 g 蛋白質： 44.9 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 323.4mg 鈣： 81.3mg
餐數 138		全穀雜糧類:8.8份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月23日 星期三	白米飯(糙米先送2K)	古早味油飯 長糯米 9 公斤 溫體內絲(井野)(臺灣) 5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 2 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 乾香菇絲 0.3 公斤 乾魷魚 0.3公斤,冬蝦 0.1公斤	卡滋香酥魚條(*1) 裹粉魚條(30G)QR 139 條 裹粉魚條(30G)商品(QR) 5 條	玉米蝦仁炒蛋 蛋. 7 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤 毛豆仁(冷凍) 1 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 1 公斤	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	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)茶洲 1 盒 蔥(0.5K/把) 0.5 把	火龍果(精進20元)(138+5)	熱量： 1017大卡 醣類： 152.4 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 44.6 g 膳食纖維： 3.7 g 鈉： 663.5mg 鈣： 204.9mg
餐數 139		全穀雜糧類:8.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月24日 星期四	糙米飯(高鈣日)	三杯魷魚 水發魷魚 11 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	蔥爆豬柳 洋蔥(去皮) 5.5 公斤 溫體內絲(井野)(臺灣) 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	客家小炒 豆干片(榮洲) 5 公斤 西芹菜(切段) 2 公斤 溫體內絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 去皮油花生(K) 0.2 公斤 魷魚絲(乾) 0.2 公斤 乾辣椒(K) 0.1 公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切段)(非基改) 9 公斤	玉米濃湯 三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤 玉米粒(QR-K) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 玉米濃湯粉(小)切(1K) 1 包 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1 瓶 蛋. 1 公斤		熱量： 739大卡 醣類： 98.6 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 41.9 g 膳食纖維： 4.5 g 鈉： 169.0mg 鈣： 364.0mg
餐數 138		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份						
9月25日 星期五	中秋節放假							熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
餐數 139		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

2026/9/18 10:31

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。