

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第5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28日星期一	教師節放假							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138		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						
9月29日星期二	白米飯	佛蒙特咖哩雞	豆瓣筍筍	香蔥吉拿棒	炒高麗菜	針菇肉絲湯		熱量：713大卡 醣類：96.0 g 脂肪：22.0 g 蛋白質：31.8 g 膳食纖維：6.4 g 鈉：347.0mg 鈣：81.2mg
餐數138		清雞肉丁(CAS) 9 公斤 咖哩塊(250g)咖哩口味 3 盒 洋芋(去皮) 3 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	筍筍切片 7 公斤 肉絲香里 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 非基改豆腐(小)600g 1 桶	香蔥吉拿棒 138 個 香蔥吉拿棒(備品) 5 個	高麗菜(切實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	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		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.9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30日星期三	細米粉(4分)(胚芽米先送2K)(入扣2人)	金瓜炒肉絲	水煮蛋	芝麻包	炒履歷油菜	冬瓜排骨湯	香蕉(精進20元)(118+5)	熱量：347大卡 醣類：50.6 g 脂肪：6.3 g 蛋白質：16.1 g 膳食纖維：3.2 g 鈉：139.7mg 鈣：105.6mg
餐數118		溫體肉絲(井野)(臺灣) 4 公斤 南瓜(去籽去皮) 3 公斤 高麗菜(切實重) 3 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把 冬蝦 0.1公斤,香菇絲 0.1公斤	水煮蛋 118 粒 水煮蛋(備品) 5 粒	芝麻包(大) 118 個 芝麻包(大)(備品) 5 個	履歷油菜(切實重) 7 公斤	冬瓜(去皮籽) 4 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		全穀雜糧類:2.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.8份 油脂與堅果種子類:0.0份
10月1日星期四	胚芽米飯(高鈣日)	檸檬鮮魚	東山滷豆干	黑椒洋蔥炒蛋	炒履歷青江菜	剝皮辣椒雞湯		熱量：763大卡 醣類：90.6 g 脂肪：25.8 g 蛋白質：41.1 g 膳食纖維：6.3 g 鈉：542.4mg 鈣：573.7mg
餐數138		溫體魚片(QR)(500g)大台中 138 片 溫體魚片(QR)(300g)備品-大台中 5 片 新鮮檸檬汁(0.8L) 1 罐 泰式魚露(750ml罐) 1 罐 碎蒜(0.3K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑絲(0.6K/包) 0.5包	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	蛋. 8.5 公斤 洋蔥(去皮) 3.5 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 2 罐	履歷青江菜(切實重) 8 公斤	菜頭(去皮) 4.5 公斤 剝皮辣椒(390g) 2 罐 骨髓丁(CAS) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 溫香菇(小朵)(QR) 0.5 公斤		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份
10月2日星期五	地瓜飯(蕃薯)(高鈣日)	宮保雞丁	蔥燒豆腐	玉筍椰花	炒有機莧菜	和風海芽湯	百香果(精進20元)(139+5)	熱量：774大卡 醣類：109.3 g 脂肪：22.0 g 蛋白質：33.9 g 膳食纖維：6.6 g 鈉：555.0mg 鈣：330.5mg
餐數139		清雞肉丁(CAS) 9 公斤 洋蔥(去皮) 2.5 公斤 乾辣椒(兩) 1 兩 碎蒜(0.3K/包) 1 包 油花生(K) 0.6 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 2 盒 封口豆腐(約4.5K)菜洲 2 盒 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	冷凍白花椰菜(CAS) 8 公斤 玉米筍(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	有機莧菜(尚乾-切實重) 10 公斤	味噌(K) 1.5 公斤 海帶芽(乾) 0.2 公斤		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:1.9份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:4.9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

2026/9/24 11:33

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。