

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第6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
10月5日星期一	白米飯(紫米先送2%) (高鈣日)	椒鹽雞肉米血 清雞胸肉丁(CAS) 11 公斤 米血切丁(CAS) 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	香菇蒸蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 8 公斤 蒸香菇(小朵)(限) 1 公斤	麻婆豆腐 封口豆腐(4.5K)菜洲 2 盒 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 非高改豆腐(小)600g 1 桶	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	肉骨茶湯 冬瓜(去皮籽) 4.5 公斤 肉骨茶包 2 包 溫體軟骨丁(井野) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	福樂保久乳(38+5)(精進20%)	熱量： 927大卡 醣類： 105.4 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 51.0 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 690.2mg 鈣： 331.9mg
餐數 138		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:1.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月6日星期二	紫米飯	蒜泥白肉 蒜泥白肉片(井野) 12 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包	台式蔥花蛋 蛋. 8 公斤 蔥(0.5K/把) 1 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	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 8 公斤	冬瓜珍珠山粉圓 冬瓜塊小(0.6K/塊) 5 塊 大粉圓 1 公斤 山粉圓 1 公斤		熱量： 834大卡 醣類： 119.1 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 43.9 g 膳食纖維： 10.3 g 鈉： 143.5mg 鈣： 294.6mg
餐數 138		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份						
10月7日星期三	白米飯(小米先送2%) (高鈣日)	奶油蘑菇燉飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 5 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 安佳無鹽奶油(100g) 2 條 義大利香料(10g) 2 瓶 洋菇罐(3K) 1 罐 碎蒜(0.3K/包) 1 包	義式小雞腿 翅小腿(QR) 139 支 翅小腿(QR)備品 5 支 義大利香料(10g) 2 瓶	巧克力捲(※) 香高巧克力捲(40g)(可美) 139 個 香高巧克力捲(40g)(奇巧) 5 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 8 公斤	香菇雞湯 菜頭(去皮) 3 公斤 骨髓丁(CAS) 3 公斤 濕香菇(QR) 0.5 公斤 薑母 0.2 公斤	香蕉(精進20%) (138+5)	熱量： 758大卡 醣類： 107.0 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 30.4 g 膳食纖維： 3.2 g 鈉： 111.3mg 鈣： 109.0mg
餐數 139		全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月8日星期四	小米飯(高鈣日)	樹子蒸魚 水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 138 片 水蜜魚片(7-8)(備品)(QR)(pc) 5 片 破布子(380g) 2 罐 蔥(0.5K/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	貢丸肉燥 溫體絞肉(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	小瓜炒干片 豆干片(榮洲) 5.5 公斤 小黃瓜 3.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(尚結)(切) 8 公斤	酸辣湯 封口豆腐(1.2K)非高麗菜洲 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	黃豆奶(138+5)(獎勵金)	熱量： 971大卡 醣類： 116.9 g 脂肪： 30.3 g 蛋白質： 55.2 g 膳食纖維： 5.4 g 鈉： 461.3mg 鈣： 377.3mg
餐數 138		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
10月9日星期五	雙十補假							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

2026/10/2 15:33

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。