

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第7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12日星期一	白米飯(胚芽先送2K)(高鈣日)	鐵板豬柳 溫體豬柳(井野)(臺灣) 10 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	絞肉滷豆腐 豆腐(切大丁)(4.5K)非 2 板 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤	刺瓜炒菇 大黃瓜(去皮) 7 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 白精靈菇 (QR) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	四神湯 四神包(小包60g) 2 包 小蔥仁(標示日期) 1 公斤 溫體軟骨丁(井野) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包	光泉保久乳(3845)(精進20元)	熱量： 821大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 41.1 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 120.7mg 鈣： 376.2mg
餐數	139	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月13日星期二	胚芽米飯	三杯雞 骨腿丁(CAS) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 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	毛豆麥芽芋 洋芋(去皮) 6 公斤 毛豆仁(冷凍) 3 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 2 罐 紅藜麥 0.2 公斤	蕃茄炒蛋 蛋. 8 公斤 蕃茄(QR) 3.5 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 8 公斤	酸菜豬血湯 豬血 5 公斤 大骨(CAS) 1.5 公斤 酸菜絲 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 韭菜(切段) 0.5 公斤	香蕉(精進20元)(140+5)	熱量： 784大卡 醣類： 94.8 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 37.0 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 489.9mg 鈣： 113.8mg
餐數	139	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月14日星期三	飯條(16K)(糙米先送1.5K)(高鈣日)	什錦炒肉絲 溫體肉絲(井野)(臺灣) 4 公斤 豆芽菜 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 韭菜(切段) 1 公斤 冬蝦 0.1公斤,香菇絲 0.1公斤	蒜香烏龍米血 非高改良正干大丁(第兩K) 6 公斤 米血切丁(CAS) 5 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包	沖繩黑糖卷 沖繩黑糖卷(寄)(70g) 139 個 沖繩黑糖卷(寄)(70g)產品 5 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 8 公斤	蒜頭雞湯 菜頭(去皮) 4 公斤 上雞胸丁(QR) 1.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包	香蕉(精進20元)(140+5)	熱量： 786大卡 醣類： 87.7 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 30.8 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 418.7mg 鈣： 453.6mg
餐數	140	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1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15日星期四	糙米飯(扣21人)	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚(45g)(QR)(半成品) 117 片 蒲燒鮭魚(45g)(QR)(半成品) 5 片 白芝麻(熟) 0.1 公斤	甜麵醬佐豆腐 明肉油豆腐(大)(原洲品) 117 個 明肉油豆腐(大)(原洲品) 5 個 小黃瓜 1 公斤 甜麵醬(小)(500g) 1 桶	日式關東煮 菜頭(去皮) 3.5 公斤 柴魚片小包(6g) 3 包 玉米條(切塊) 2.5 公斤 黑輪類(小)(CAS)如記 2.5 公斤 味醂(500g) 1 罐 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 7 公斤	紫菜蛋花湯 蛋. 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紫菜 0.2 公斤	蘋果(精進20元)(140+5)	熱量： 535大卡 醣類： 78.4 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 24.6 g 膳食纖維： 3.1 g 鈉： 655.3mg 鈣： 151.9mg
餐數	117	全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
10月16日星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	茶香滷雞腿 雞腿(6)(QR) 139 支 雞腿(6)(QR)商品 5 支 紅茶包小 2 包 滷包(30g-小包) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	白菜什錦 大白菜 9 公斤 白精靈菇 (QR) 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 豆皮卷(K) 0.5 公斤 蝦米 0.1 公斤	鮭魚聰明蛋 蛋. 7.5 公斤 洋蔥(去皮) 4 公斤 鮭魚罐大(1880g) 1 罐	炒有機青江菜 有機青江菜(尚純,切實重) 8 公斤	冬瓜雪蓮子湯 冬瓜(去皮籽) 4.5 公斤 小排骨(肉)井野 1 公斤 雪蓮子 0.3 公斤	蘋果(精進20元)(140+5)	熱量： 778大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 38.1 g 膳食纖維： 6.1 g 鈉： 272.0mg 鈣： 121.8mg
餐數	140	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.9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

2026/10/8 9:30

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。