

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第8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19日 星期一	白米飯(紫米先送2K)/高鈣日	咕咾肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 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	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	蜜薯豆干 蕃薯 4.5 公斤 非基改黑豆干(大丁裝)(K) 4.5 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 白芝麻(熟) 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	紫菜蛋花湯 蛋. 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紫菜 0.2 公斤	福樂保久乳(38+5)(精進20元)	熱量： 1019大卡 醣類： 132.2 g 脂肪： 34.5 g 蛋白質： 44.4 g 膳食纖維： 6.3 g 鈉： 345.6mg 鈣： 453.9mg
餐數 139		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:1.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.1份						
10月20日 星期二	紫米飯(六甲)	夜市鹹水雞 清雞肉丁(CAS) 6.5 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 百頁丁(中丁)熟洲 1.5 公斤 脆筍片 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	韓式部隊鍋 蒸煮麵(小包) 6 包 大白菜(切實重) 3 公斤 寧波年糕片(430g-包) 3 包 非基改豆腐(4.5K)非基改菜洲 1 盒 起司片-單片包裝(24片/包) 1 包 韓式泡菜(3K) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	玉米炒蛋 蛋. 6 公斤 玉米粒(QR-K) 2.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 6.5 公斤	珍珠芋圓仙草凍 芋圓(0.6K/包) 4 包 二砂台糖(1K/包) 3 包 大粉圓 2 公斤 仙草蜜(5K/桶) 2 桶		熱量： 1021大卡 醣類： 156.0 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 42.8 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 428.6mg 鈣： 227.6mg
餐數 116		全穀雜糧類:7.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
10月21日 星期三	粗烏龍麵(小米先送2K)	咖哩湯烏龍 溫體肉丁(小)(井野) 6 公斤 洋芋(去皮) 3 公斤 高麗菜(切實重) 3 公斤 咖哩塊(佛)(250g) 2 盒 洋蔥(去皮) 2 公斤 蛋. 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	芋泥包 芋泥包(大) 140 個 芋泥包(大)備品 5 個	香菇蒸蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 8 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 8 公斤	酸辣湯 封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 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	香蕉(精進20元)(140+5)	熱量： 783大卡 醣類： 94.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 35.1 g 膳食纖維： 4.5 g 鈉： 192.6mg 鈣： 157.7mg
餐數 140		全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月22日 星期四	小米飯(高鈣日)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 139 片 旗魚排(QR)(安)備品 5 片	麻婆豆腐 封口豆腐(4.5K)菜洲 2 盒 溫體肉丁(井野)(臺灣) 1 公斤 非基改豆腐(小)600g 1 桶	涼拌小黃瓜 小黃瓜 6.5 公斤 熟花生 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 8 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(小罐)(1K) 1 包 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1 瓶 蛋. 1 公斤		熱量： 815大卡 醣類： 110.0 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 36.0 g 膳食纖維： 4.7 g 鈉： 402.9mg 鈣： 319.6mg
餐數 139		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.1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:3.2份						
10月23日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	紅燒豬肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤 菜頭(去皮) 3 公斤 凍包小腸切(30g)(小包) 2 包 蕃茄(QR) 2 公斤 白精靈菇 (QR) 1.5 公斤 非基改豆腐(小)600g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5把,薑母 0.2公斤	白醬洋芋燉肉 洋芋(去皮) 7 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 溫體肉丁(井野)(臺灣) 1.5 公斤 奶粉(K) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	塔香炒蛋 蛋. 9 公斤 九層塔 0.3 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 8 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(4.5K)菜洲 1 盒 蔥(0.5K/把) 0.5 把	橘子(精進20元)(139+5)	熱量： 917大卡 醣類： 115.5 g 脂肪： 32.7 g 蛋白質： 38.4 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 768.3mg 鈣： 190.4mg
餐數 140		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:1.0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

2026/10/16 11:01

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。