

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第9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26日星期一	光復節補假							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137		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						
10月27日星期二	白米飯	檸檬雞翅 檸檬雞翅CAS 137 支 檸檬雞翅CAS(備品) 5 支 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	田園洋芋 玉米粒(QR-K) 5.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 1.5 公斤 洋芋(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	蔥燒豆腐 鮮口豆腐(1.2K)非基因改良劑 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	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	海芽針菇湯 金針菇(QR) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 海帶芽(乾) 0.2 公斤	光泉保久乳(138+5)(精進20元)	熱量：861大卡 醣類：103.7 g 脂肪：32.2 g 蛋白質：39.0 g 膳食纖維：4.3 g 鈉：523.9mg 鈣：407.1mg
餐數137		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.2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28日星期三	白米飯(燕麥3K先送)	夏威夷炒飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 6 公斤 鳳梨罐(565g) 3 罐 蛋. 2.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包,蔥(0.5K/把) 0.5把	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 138 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5 個	奶皇包 奶皇包(台灣)(備品) 138 個 奶皇包(台灣)(備品) 5 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 8 公斤	九尾雞湯 骨髓丁(CAS) 3.5 公斤 藥包(九尾草) 2 包 薑母 0.2 公斤	香蕉(精進20元)(138+5)	熱量：1043大卡 醣類：134.9 g 脂肪：38.2 g 蛋白質：38.7 g 膳食纖維：3.2 g 鈉：300.4mg 鈣：114.0mg
餐數138		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:1.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月29日星期四	燕麥飯	檸檬鮮魚 新鮮鮭魚片(QR)500g大台中 137 片 新鮮鮭魚片(QR)500g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	鮮菇拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 8 公斤 玉米筍(QR) 1 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤	培根干片 豆干片(榮洲) 6 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 碎培根(津谷)CAS 2 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 8 公斤	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 1.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 冬粉(K) 0.5 公斤		熱量：753大卡 醣類：103.3 g 脂肪：22.9 g 蛋白質：32.8 g 膳食纖維：6.8 g 鈉：773.0mg 鈣：396.8mg
餐數137		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份						
10月30日星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	瓜仔肉燥 溫體絞肉(井野)(臺灣) 9 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 碎瓜 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 紅蔥頭(碎) 0.2 公斤 乾香菇絲 0.1 公斤	偽章魚燒(*1) 魷魚丸(CAS)(K) 5 公斤 柴魚片小(300g) 1 包 沙拉醬(桂)500g 1 包 海苔粉(兩) 1 兩	紅蘿蔔炒蛋 蛋. 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 4 公斤	炒有機薺菜 有機空心菜(向統-切實重) 8 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	火龍果(精進20元)(138+5)	熱量：844大卡 醣類：105.6 g 脂肪：29.9 g 蛋白質：36.0 g 膳食纖維：3.5 g 鈉：608.7mg 鈣：136.3mg
餐數138		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.1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

2026/10/27 14:09

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。