

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第10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
11月2日星期一	白米飯(五穀米先送2K)	阿嬤滷肉 <small>滷雞肉丁(井野)(臺灣) 9公斤 三角油豆腐丁(菜洲) 3公斤 海帶結 1公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把</small>	滑嫩蒸蛋 <small>玻璃紙 10張 蛋. 7公斤 油蔥酥(小-300g) 1包</small>	香酥蝦捲 <small>蝦捲(CAS)(30G) 137條 蝦捲(CAS)(30G)備品 5條</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜(切實重) 8公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤</small>	蕃茄蔬菜鮮菇湯 <small>大白菜(切實重) 2公斤 秀珍菇(QR) 1.5公斤 蕃茄 1.5公斤 大骨(CAS) 1公斤 薑母 0.2公斤</small>	福樂保久乳(137+5)(精進20元)	熱量： 933大卡 醣類： 106.9 g 脂肪： 36.5 g 蛋白質： 42.1 g 膳食纖維： 3.0 g 鈉： 434.1mg 鈣： 232.4mg
餐數 137	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:1.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
11月3日星期二	五穀米飯	三杯雞 <small>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</small>	咖哩嫩膚 <small>洋芋(去皮) 3公斤 咖哩塊佛(250g) 2盒 封口豆腐(4.5K)非基改菜洲 2盒 紅蘿蔔(去皮) 1公斤</small>	雙花什錦 <small>冷凍白花椰菜(CAS) 4公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 4公斤 白精靈菇(QR) 1.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤</small>	炒履歷油菜 <small>履歷油菜(切實重) 8公斤</small>	銀耳雪蓮湯 <small>二砂台糖(1K/包) 3包 雪蓮子 1.5公斤 白木耳(乾) 0.3公斤 枸杞 0.1公斤 紅棗 0.1公斤</small>		熱量： 847大卡 醣類： 121.1 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 35.0 g 膳食纖維： 4.8 g 鈉： 142.4mg 鈣： 333.4mg
餐數 137	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0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							
11月4日星期三	白米飯(薏仁2K先送)	雞肉滑蛋親子丼 <small>滑雞肉丁(QR)(小丁) 5公斤 洋蔥(去皮) 3公斤 蛋. 3公斤 三色豆(CAS-1k/包) 1公斤 白精靈菇(QR) 1公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把</small>	義式小雞腿 <small>翅小腿(QR) 138支 翅小腿(QR)備品 5支 義大利香料(10g) 2瓶</small>	芝麻包 <small>芝麻包(大) 138個 芝麻包(大)(備品) 5個</small>	炒履歷小白菜 <small>履歷小白菜(切實重) 8公斤</small>	味噌豆腐湯 <small>柴魚片小包(6g) 3包 味噌(K) 1.5公斤 封口豆腐(約4.5K)菜洲 1盒 蔥(0.5K/把) 0.5把</small>	水果(精進15元)(138+5)	熱量： 765大卡 醣類： 104.9 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 30.0 g 膳食纖維： 3.2 g 鈉： 547.4mg 鈣： 138.4mg
餐數 138	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.0份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
11月5日星期四	薏仁飯	三杯魷魚圈 <small>生鮮魷魚圈(CAS) 11公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把 九層塔 0.2公斤</small>	香菇肉燥 <small>小小豆干丁(菜洲) 4公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 4公斤 蒜香菇(小朵)(QR) 1.5公斤</small>	塔香炒蛋 <small>蛋. 9公斤 九層塔 0.3公斤</small>	炒履歷萵苣 <small>履歷大萵苣(葉高粒)(切實重) 8公斤</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米粒(QR-K) 2.5公斤 蛋. 2.5公斤</small>		熱量： 906大卡 醣類： 110.1 g 脂肪： 32.1 g 蛋白質： 41.4 g 膳食纖維： 3.6 g 鈉： 610.6mg 鈣： 260.2mg
餐數 137	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
11月6日星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	薑母鴨 <small>鴨丁(有肉)QR 11公斤 高麗菜(切實重) 3公斤 白精靈菇(QR) 1.5公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 薑片(0.3K) 1包</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋. 8公斤 蕃茄(QR) 3.5公斤 蕃茄醬(700g) 1罐</small>	芝麻拌雙絲 <small>海帶絲 3公斤 豆干絲(非基改) 3公斤 黃豆芽 3公斤 白芝麻(熟) 0.1公斤</small>	炒有機薺菜 <small>有機空心菜(尚粒)(切實重) 8公斤</small>	菜頭排骨湯 <small>菜頭(去皮) 5公斤 小排骨(肉)井野 1.5公斤 芹菜(末) 0.1公斤</small>	水果(精進20元)(138+5)	熱量： 808大卡 醣類： 101.4 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 35.3 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 481.4mg 鈣： 346.1mg
餐數 138	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.9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

2026/10/30 9:59

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。