# 0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第11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9日星期一 | 白米飯(小米先送2K) | 栗香滷肉<br>溫體肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤<br>豆薯(去皮) 4 公斤<br>栗子冷凍(K) 1.5 公斤<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把 | 白菜滷<br>大白菜(切半去心) 10 公斤<br>溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤<br>金針菇(QR) 1 公斤<br>木耳(切絲) 0.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤<br>非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤 | 玉米炒蛋<br>蛋. 7 公斤<br>玉米粒(QR-K) 3 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 | 炒高麗菜<br>高麗菜(切實重) 8 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 | 鮮筍魚丸湯<br>新鮮竹筍片 4 公斤<br>虱目魚丸(CAS) 2 公斤 | 光泉保久乳(137+5)(精進20元) | 熱量： 960大卡<br>醣類： 107.7 g<br>脂肪： 38.1 g<br>蛋白質： 44.9 g<br>膳食纖維： 5.2 g<br>鈉： 323.5mg<br>鈣： 341.3mg |
| 餐數 137 | | 全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | |
| 11月10日星期二 | 小米飯(糯米先送9K) | 無骨香雞排<br>無骨香雞排(75g)(國產味鮮) 137 片<br>無骨香雞排(75g)(廣品國產味鮮)(中成品) 5 片<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把 | 芹香干片<br>西芹菜(切片) 3 公斤<br>豆干片(榮洲) 2 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤<br>木耳(切絲) 0.5 公斤 | 塔香海茸<br>海茸(切) 7 公斤<br>紅蘿蔔 1 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包<br>九層塔 0.2 公斤 | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 8 公斤 | 剝皮辣椒雞湯<br>菜頭(去皮) 4.5 公斤<br>剝皮辣椒(390g) 2 罐<br>骨腿丁(CAS) 2 公斤<br>薑片(0.3K) 1 包<br>濕香菇(小朵)(QR) 0.5 公斤 | | 熱量： 900大卡<br>醣類： 136.6 g<br>脂肪： 27.3 g<br>蛋白質： 25.9 g<br>膳食纖維： 3.9 g<br>鈉： 148.5mg<br>鈣： 195.3mg |
| 餐數 137 | | 全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份 | | | | | | |
| 11月11日星期三 | 糯米飯(糙米先送2K) | 古早味油飯<br>長糯米 9 公斤<br>溫體肉絲(井野)(臺灣) 5 公斤<br>杏鮑菇(頭)(QR) 2 公斤<br>油蔥酥(小~300g) 1 包<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤<br>乾香菇絲 0.3 公斤<br>乾魷魚 0.3公斤,冬蝦 0.1公斤 | 芋泥包<br>芋泥包(大) 138 個<br>芋泥包(大)備品 5 個 | 滷蛋<br>滷雞蛋(國產:台灣) 138 個<br>滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5 個 | 炒履歷蚵白菜<br>履歷蚵白菜(切實重) 8 公斤 | 山藥排骨湯<br>山藥(去皮) 4.5 公斤<br>小排骨(肉)井野 1 公斤<br>枸杞 0.1 公斤<br>薑母 0.1 公斤 | 香蕉(精進20元)(138+5) | 熱量： 1213大卡<br>醣類： 203.0 g<br>脂肪： 25.7 g<br>蛋白質： 39.8 g<br>膳食纖維： 4.2 g<br>鈉： 291.7mg<br>鈣： 136.0mg |
| 餐數 138 | | 全穀雜糧類:9.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.8份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | |
| 11月12日星期四 | 糙米飯 | 打拋魚柳<br>虱目魚柳(QR)(600G/包) 13 包<br>溫體絞肉(井野)(臺灣) 3 公斤<br>泰式魚露(750ml/罐) 1 罐<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把<br>不辣辣椒 0.1 公斤<br>九層塔 0.1 公斤 | 腰果小魚干<br>小小豆干丁(榮洲) 6 公斤<br>小魚干(小) 0.5 公斤<br>腰果 0.5 公斤<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把<br>不辣辣椒 0.1 公斤 | 起司蒸蛋<br>蛋 7 公斤<br>起司絲(1K-包) 1 包 | 炒履歷青江菜<br>履歷青江菜(切實重) 8 公斤 | 冬瓜四物湯<br>冬瓜(去皮籽) 5 公斤<br>四物包(小包60g) 2 包<br>大骨(CAS) 1 公斤<br>小薏仁(標示日期) 0.5 公斤 | 黃豆奶(137+5)(獎勵金) | 熱量： 956大卡<br>醣類： 103.6 g<br>脂肪： 36.5 g<br>蛋白質： 53.2 g<br>膳食纖維： 5.1 g<br>鈉： 1000.3mg<br>鈣： 534.7mg |
| 餐數 137 | | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:5.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份 | | | | | | |
| 11月13日星期五 | 地瓜飯(蕃薯3k) | 可樂雞腿<br>雞腿(6)(QR) 138 支<br>雞腿(6)(QR)備品 5 支<br>滷包(30g-小包) 2 包<br>可口可樂(2L) 1 瓶<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包<br>薑片(0.3K) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把 | 小瓜炒菇<br>小黃瓜 5.5 公斤<br>溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤<br>白精靈菇(QR) 1.5 公斤<br>秀珍菇(QR) 1.5 公斤<br>木耳(切絲) 0.5 公斤 | 醬燒筑前煮<br>洋芋(去皮) 6 公斤<br>杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤<br>蒟蒻(K) 1.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 | 炒有機黑葉白菜<br>有機黑葉白菜(尚紘)(切) 8 公斤 | 菜頭玉米湯<br>菜頭(去皮) 4 公斤<br>冷凍玉米塊(CAS) 2 公斤<br>大骨(CAS) 1 公斤<br>香菜(150g/把) 1 把 | 橘子(精進20元)(138+5) | 熱量： 717大卡<br>醣類： 112.7 g<br>脂肪： 16.3 g<br>蛋白質： 28.9 g<br>膳食纖維： 6.0 g<br>鈉： 166.0mg<br>鈣： 85.2mg |
| 餐數 138 | | 全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.8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

2026/11/6 12:07

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。