0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第12週午餐菜單設計

材料用量　　2車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月16日星期一	X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						
11月17日星期二	五穀米飯(2K)	麻香蒜頭雞 骨腿丁(CAS) 12 公斤 凍豆腐(中丁)非基改 2 公斤 高麗菜(切實重) 2 公斤 胡麻油(小)(500g) 1 桶 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	三絲豆腐羹 封口豆腐(1.2K)非基因張洲 2 盒 封口豆腐(4.5K)非基因張洲 2 盒 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	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	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 8 公斤	綠豆QQ湯 (QQ)圓 2 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 綠豆 3 公斤	福樂保久乳(137+5)(精進20元)	熱量： 1202大卡 醣類： 152.8 g 脂肪： 42.3 g 蛋白質： 54.8 g 膳食纖維： 6.9 g 鈉： 408.8mg 鈣： 375.4mg
餐數 137		全穀雜糧類:8.0份 乳品類:1.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.4份						
11月18日星期三	白米飯(薏仁2K先送)	義式燉豬 溫體肉丁(井野)(臺灣) 8 公斤 洋芋(去皮) 4 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 義大利香料(10g) 2 瓶 奶粉(K) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包,蔥(0.5K/把) 0.5把	木須炒蛋 蛋. 7.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 金針菇(QR) 1 公斤	香濃巧克力捲 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 137 個 香濃巧克力捲(40g)(奇美)贈 5 個	炒履歷小白菜 履歷小白菜(切實重) 8 公斤	味噌豚骨湯 玉米粒(QR-K) 2 公斤 味噌(K) 1.5 公斤 大骨(CAS) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 海帶芽(乾)(殿牌/日期) 0.1 公斤	蘋果(精進20元)(137+5)	熱量： 978大卡 醣類： 133.0 g 脂肪： 33.7 g 蛋白質： 34.4 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 679.7mg 鈣： 158.3mg
餐數 137		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.4份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月19日星期四	薏仁飯	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 137 片 旗魚排(QR)(安)備品 5 片	麻婆豆腐 封口豆腐(約4.5K)葉洲 2 盒 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 非基改豆瓣醬(小)600g 1 桶	銀芽拌三蔬 黃豆芽 5 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	炒履歷萬苣 履歷大陸妹(葉萬苣)(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 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 1 包 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1 瓶 蛋. 1 公斤		熱量： 772大卡 醣類： 106.6 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 35.0 g 膳食纖維： 4.2 g 鈉： 298.3mg 鈣： 149.6mg
餐數 137		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月20日星期五	地瓜飯(蕃薯3k)	佛蒙特咖哩雞 清雞肉丁(CAS) 9 公斤 咖哩塊燉(250g)蘋果口味 3 盒 洋芋(去皮) 3 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1瓶,蒜仁(0.3K/包) 1包,蔥(0.5K/把) 0.5把	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 4.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 1.5 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	台式蔥花蛋 蛋. 8 公斤 蔥(0.5K/把) 2 把	炒有機油江菜 有機油江菜(影-尚絲)(切) 8 公斤	哈佛蔬菜湯 南瓜(去皮) 2 公斤 高麗菜 2 公斤 大骨(CAS) 1 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	橘子(精進20元)(138+5)	熱量： 834大卡 醣類： 113.3 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 35.3 g 膳食纖維： 5.6 g 鈉： 285.6mg 鈣： 141.4mg
餐數 138		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:3.7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

2026/11/13 11:33

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。