0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第13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23日星期一	白米飯(小米先送2K)	宮保雞丁 清雞肉丁(CAS) 9 公斤 洋蔥(去皮) 2.5 公斤 乾辣椒(兩) 1 兩 碎蒜(0.3K/包) 1 包 油花生(K) 0.6 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	瑤柱蒸水蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 7 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 珠貝(乾貨)(K) 0.2 公斤	客家小炒 豆干片(榮洲) 5 公斤 西芹菜(切段) 2 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 去皮油花生(K) 0.2 公斤 魷魚絲(乾) 0.2 公斤 乾辣椒(K) 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	光泉保久乳(136+5)(精進20元)	熱量： 929大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 36.9 g 蛋白質： 47.5 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 393.2mg 鈣： 577.9mg
餐數 136		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:4.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.9份						
11月24日星期二	小米飯	馬鈴薯紅燒肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 10 公斤 洋芋(去皮) 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	柴香豆腐燒 柴魚片小包(6g) 3 包 封口豆腐(4.5K)非基因榮洲 2 盒 封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1 盒 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	香酥杏鮑菇 杏鮑菇(頭)(QR) 9 公斤 九層塔 0.2 公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	海芽魚干湯 大骨(CAS) 1.5 公斤 小魚干 0.3 公斤 海帶芽(乾) 0.2 公斤		熱量： 818大卡 醣類： 107.5 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 37.8 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 83.3mg 鈣： 254.0mg
餐數 136		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
11月25日星期三	白油麵(14K)(糙米先送2K)	紅燒豬肉麵 溫體肉丁(井野)(臺灣) 7 公斤 菜頭(去皮) 3 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 2 包 蕃茄(QR) 2 公斤 白精靈菇 (QR) 1 公斤 非基改豆瓣醬(小)600g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5把,薑母 0.2公斤	滷翅小腿(*1) 翅小腿(QR) 136 支 翅小腿(QR)備品 5 支 滷包(30g-小包) 2 包	花團錦簇 冷凍綠花椰菜(CAS) 8 公斤 濕香菇(QR) 1 公斤 白精靈菇 (QR) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒豆芽菜 豆芽菜 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 韭菜(切段) 0.5 公斤	豆沙包 豆沙包(奇美60g) 137 個 豆沙包(奇美60g)備品 5 個	橘子(精進20元)(136+5)	熱量： 884大卡 醣類： 116.1 g 脂肪： 34.1 g 蛋白質： 31.6 g 膳食纖維： 5.8 g 鈉： 595.8mg 鈣： 125.5mg
餐數 136		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月26日星期四	糙米飯/X扣23人	糖醋魚丁 水鯊魚丁(CAS) 10 公斤 鳳梨罐(565g) 3 罐 洋蔥(去皮) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蕃茄醬(700g)可果美 1 罐 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	螞蟻上樹 高麗菜(切實重) 5 公斤 冬粉(K) 1 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 蝦米 0.1 公斤	水晶肉圓 水晶肉圓(50G) 113 粒 水晶肉圓(50G)備品 5 粒	醬炒大白菜 大白菜(切實重) 7.5 公斤 (XO)醬 1 罐	蒜頭雞湯 菜頭(去皮) 3 公斤 上雞胸丁(QR) 1 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包		熱量： 624大卡 醣類： 91.9 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 28.4 g 膳食纖維： 3.1 g 鈉： 425.6mg 鈣： 72.2mg
餐數 113		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.3份						
11月27日星期五	地瓜飯(蕃薯3k)/X扣23人	茶香滷雞排 雞排(5)(CAS) 114 片 雞排(5)(CAS)備品 5 片 滷包(30g-小包) 2 包 紅茶包小 2 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	春炒年糕 大白菜(切實重) 6 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 3 包 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋. 6.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 3 公斤	炒有機莧菜 有機莧菜(尚紘-切實重) 8 公斤	酸辣湯 封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 2 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	百香果(精進20元)(114+5)	熱量： 742大卡 醣類： 92.9 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 33.4 g 膳食纖維： 6.8 g 鈉： 213.2mg 鈣： 149.7mg
餐數 114		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.3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

2026/11/20 10:37

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。