0059 彰化縣芬園鄉文德國小 115學年度第1學期第14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30日星期一 餐數136	白米飯(五穀米先送2K)	飄香肉燥 溫體絞肉(井野)(臺灣) 8 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 碎瓜 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 乾香菇 0.1 公斤	干片滷甜不辣 豆干片(榮洲) 6 公斤 黑輪(甜不辣絲)(CAS) 3 公斤 滷包(30g-小包) 2 包	彩蔬什錦 洋蔥(去皮) 5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2 公斤 秀珍菇(QR) 2 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 3 盒 蛋. 2 公斤	福樂保久乳(136+5)(精進20元)	熱量： 922大卡 醣類： 107.9 g 脂肪： 33.0 g 蛋白質： 46.5 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 430.2mg 鈣： 477.9mg
		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:1.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月1日星期二 餐數136	五穀米飯	鹹酥雞 清雞肉丁(CAS) 9 公斤 米血切丁(CAS) 6 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	白菜肉羹 大白菜(切實重) 8 公斤 手工肉羹(台灣) 3 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	蜜薯豆干 蕃薯 4.5 公斤 非基改黑豆干大丁榮洲(K) 4.5 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 白芝麻(熟) 0.1 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	燒仙草 二砂台糖(1K/包) 2 包 地瓜圓(0.6k/包) 2 包 燒仙草(5K/桶榮洲) 2 桶 大粉圓 1 公斤 紅豆(國產TAP) 1 公斤 綠豆 1 公斤 油花生仁片 0.5 公斤		熱量： 1082大卡 醣類： 171.7 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 38.4 g 膳食纖維： 6.7 g 鈉： 401.6mg 鈣： 370.6mg
		全穀雜糧類:8.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.6份						
12月2日星期三 餐數136	粗烏龍麵(14K)(小米先送2K)	日式炒烏龍 溫體肉片(井野)(臺灣) 5 公斤 豆芽菜 5 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 蔥(0.5K/把) 0.5把,冬蝦 0.1公斤	芝麻包 芝麻包(大) 136 個 芝麻包(大)(備品) 5 個	蕃茄炒蛋 蛋. 8 公斤 蕃茄(QR) 3.5 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐	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	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	蘋果(精進16元)(136+5)	熱量： 593大卡 醣類： 66.3 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 26.7 g 膳食纖維： 3.3 g 鈉： 244.3mg 鈣： 182.3mg
		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月3日星期四 餐數136	小米飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚腹排(45g)(漁會)(半成品) 136 片 蒲燒鯛魚腹排(45g)(漁會)(解凍)(半成品) 5 片 白芝麻(熟)(標示日期) 0.1 公斤	夜市鹹水雞 冷凍綠花椰菜(CAS) 3 公斤 清雞肉丁(CAS) 3 公斤 脆筍片 2 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	川味凍豆腐 凍豆腐大丁 6 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1.5 公斤 非基改豆瓣醬(小)600g 1 桶 彩色椒(QR) 0.5 公斤	醬炒大白菜 大白菜(切實重) 9 公斤 (XO)醬 1 罐	十全排骨湯 高麗菜(切實重) 3 公斤 藥膳包(十全)(小包60g) 2 包 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 枸杞 0.1 公斤		熱量： 771大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 33.9 g 膳食纖維： 4.2 g 鈉： 316.2mg 鈣： 154.0mg
		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
12月4日星期五 餐數137	地瓜飯(蕃薯3k)	咕咾肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蕃茄醬(700g) 1 罐 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	鮮蝦河粉 鮮蝦河粉(60g)條 137 條 鮮蝦河粉(60g)條(備) 5 條	塔香炒蛋 蛋. 9 公斤 九層塔 0.3 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(切實重) 8 公斤	味噌豆腐湯 柴魚片小包(6g) 3 包 味噌(K) 1.5 公斤 封口豆腐(約4.5K)榮洲 1 盒 蔥(0.5K/把) 0.5 把	橘子(精進16元)(137+5)	熱量： 853大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 41.7 g 膳食纖維： 3.1 g 鈉： 996.5mg 鈣： 220.5mg
		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:9.6份 蔬菜類:0.8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

2026/11/27 10:54

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。