

0030 彰化縣大村鄉村東國小 113學年度第2學期第2週午餐菜單

材料用量

5車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月17日 星期一	白米飯(紫米先送2.5K)	無骨香雞排 243片 鮮肉香雞排(40g/1(國產鮮肉)) 15片	白菜滷 大白菜(切實重) 19公斤 金針菇(QR) 3公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 非基改豆皮(K) 0.3公斤 蝦米 0.1公斤	麻婆豆腐 料口豆腐(4.5K)連湯(國產) 4盒 溫體絞肉(井野)(臺灣) 2公斤 豆瓣醬大(3K) 1桶 蔥(0.5K/把) 0.5把	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 22公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 薑母 0.1公斤	紅燒湯 菜頭(切中丁) 8公斤 蕃茄丁罐頭(400G罐) 3罐 紅蘿蔔(切中丁) 1.5公斤 龍骨丁(CAS) 1.5公斤 香菜(150g/把) 1把		熱量：595大卡 醣類：62.3g 脂肪：20.4g 蛋白質：33.0g
餐數	243	全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						
2月18日 星期二	紫米飯(2.5K)	奶油豬柳 溫體肉絲(井野)(臺灣) 16公斤 洋蔥(切絲) 5公斤 安佳無鹽奶油(100g) 2條 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	蜜汁杏鮑菇 非基改黑豆干(大丁熟煎)(K) 12公斤 杏鮑菇頭(切丁) 8公斤 滷包小蝦粉(30g/小包) 2包 白芝麻(熟) 0.2公斤	玉米炒蛋 蛋 15公斤 玉米粒(QR-K) 6公斤	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 20公斤 碎蒜(0.3K/包) 1包	海芽魚干湯 大骨(CAS) 2.5公斤 小魚干 0.7公斤 海帶芽(乾) 0.3公斤		熱量：710大卡 醣類：75.1g 脂肪：26.4g 蛋白質：41.4g
餐數	243	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						
2月19日 星期三	烏龍麵(30K)	日式炒烏龍 溫體肉片(井野)(臺灣) 12公斤 脆皮小白菜(切實重) 8公斤 洋蔥(切絲) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 鴻喜菇(QR) 1公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把	滷蛋 滷蛋(國產:台灣) 244個 滷蛋(國產:台灣)(商品) 15個	黑米糕捲(*1) 黑米糕捲(pc) 244個 黑米糕捲(pc-備品) 15個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 20公斤 碎蒜(0.3K/包) 1包 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 薑母 0.1公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 3公斤 豆腐菜(切)(4.5K) 2板		熱量：579大卡 醣類：48.6g 脂肪：28.4g 蛋白質：33.1g
餐數	240	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
2月20日 星期四	白米飯(燕麥先送2.5K)	樹子蒸魚 水魚魚片(7-8)(QR)(pc) 244片 水魚魚片(7-8)(商品)(QR)(pc) 15片 玻璃紙 15張 破布子(380g) 1罐 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑絲(0.6K/包) 0.5包	福菜滷筍干 筍干(切) 10公斤 溫體肉片(井野)(臺灣) 5公斤 梅乾菜(切) 1.5公斤	三角大油腐 三角油豆腐(大-pc) 248個 三角油豆腐(大-pc)(商品)(臺灣) 15個 滷包小蝦粉(30g/小包) 2包	炒履歷萵苣 履歷大萵(長)(莖切)(切實重) 20公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包	鮮菇蛋花湯 蛋 3.5公斤 金針菇(QR) 3公斤 袖珍菇(QR) 2公斤		熱量：551大卡 醣類：58.4g 脂肪：17.6g 蛋白質：38.2g
餐數	244	全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						
2月21日 星期五	燕麥飯(2.5K)	五香滷三層肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 10公斤 三層肉丁(井野) 6公斤 菜頭(切中丁) 5公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把 薑母 0.2公斤	客家小炒 非基改豆干片(菜洲) 12公斤 西芹菜(切片) 6公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤 魷魚絲(乾) 0.2公斤	枸杞蒸蛋 蛋 16公斤 玻璃紙 15張 枸杞 0.3公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(莖切)(切實重) 20公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	肉骨茶湯 冬瓜(切中丁) 9公斤 肉骨茶包 3包 龍骨丁(CAS) 2公斤 薑母 0.2公斤	履歷豆奶(獎勵金248+5)	熱量：946大卡 醣類：94.3g 脂肪：39.7g 蛋白質：50.5g
餐數	242	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8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

2025/2/12 17:28

營養師:

營養師黃詩

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。

0030 彰化縣大村鄉村東國小 113學年度第2學期第2週素食菜單

材料用量

5車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月17日 星期一	白米飯	素雞堡 素雞堡(pc) 6片	白菜滷 大白菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤 非基改豆皮(K) 0公斤	麻婆豆腐 什口豆腐(4.5K) 0盒 豆瓣醬大(3K) 0桶	炒高麗菜 非基改素肉(180g) 1包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑母 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	紅燒湯 紅蘿蔔(切中丁) 0公斤 菜頭(切中丁) 0公斤 蕃茄丁罐頭(400g/罐) 0罐 香菜(150g/把) 0把		熱量：576大卡 醣類：52.4g 脂肪：31.6g 蛋白質：22.8g
餐數	4	全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						
2月18日 星期二	紫米飯	奶油素蜜汁排 素蜜汁排(非基改Xpc) 6片 安佳無鹽奶油(100g) 0條	蜜汁杏鮑菇 杏鮑菇頭(切丁) 0公斤 凍包小糖坊(30g/小包) 0包 白芝麻(熟) 0公斤 非基改黑豆干(大丁) 0公斤	玉米炒蛋 玉米粒(QR-K) 0公斤 蛋. 0公斤	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 0公斤	海芽魚干湯 袖珍菇(QR) 0.1公斤 海帶芽(乾) 0公斤		熱量：426大卡 醣類：63.6g 脂肪：11.8g 蛋白質：17.7g
餐數	4	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
2月19日 星期三	烏龍麵	日式炒烏龍 素肉片(溼) 0.2公斤 履歷小白菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 鴻喜菇(QR) 0公斤	滷蛋 滷蛋(國產:台灣) 0個	黑米糕捲(*1) 黑米糕捲(pc) 0個	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑母 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 0公斤 豆腐漿(切X4.5K) 0板		熱量：304大卡 醣類：31.0g 脂肪：15.5g 蛋白質：12.5g
餐數	4	全穀雜糧類:2.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
2月20日 星期四	白米飯	蒸南瓜 南瓜(切大片) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	福菜滷筍干 非基改黑豆干(14張/箱) 0.2公斤 梅乾菜(切) 0公斤 筍干(切) 0公斤	三角大油豆腐 三角油豆腐(大:pc) 0個	炒履歷萵苣 履歷大萵苣(葉莖切實重) 0公斤	鮮菇蛋花湯 蛋. 0公斤 袖珍菇(QR) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤		熱量：398大卡 醣類：53.9g 脂肪：12.3g 蛋白質：20.6g
餐數	4	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						
2月21日 星期五	燕麥飯	五香滷素排 素肉排(pc) 6片 紅蘿蔔(切中丁) 0公斤 菜頭(切中丁) 0公斤 薑母 0公斤	客家小炒 素皮絲 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 西芹菜(切片) 0公斤 非基改豆干片(榮洲) 0公斤	枸杞蒸蛋 枸杞 0公斤 蛋. 0公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(尚結X切) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	肉骨茶湯 非基改豆皮(片) 1片 冬瓜(切中丁) 0公斤 肉骨茶包 0包 薑母 0公斤	履歷豆奶(獎勵金248+5)	熱量：820大卡 醣類：84.9g 脂肪：35.2g 蛋白質：46.0g
餐數	4	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.5份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8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

2025/2/12 17:28

營養師: 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。