

軍功國小全富食品有限公司

服務電話:(04)22757208 傳真電話:(04)22751028

廠址:臺中市太平區永平路二段100號

114年11月午餐菜單

第10週	11月3日 星期一	11月4日 星期二	11月5日 星期三	11月6日 星期四	11月7日 星期五
	胚米飯 香Q滷蛋 味噌燒油腐 ■瓠瓜什錦 青江菜 海芽豆芽湯	燕麥飯 ●鍋燒魚丁 南瓜粉絲 鮮蔬翅腿 高麗菜 冬瓜雞湯	小米飯 咖哩燉雞 綜合滷味 洋蔥炒蛋 空心菜 白菜金菇湯	嘉義雞肉飯 ◎香雞排 鮮菇青花 造型小饅頭 油菜 冬瓜珍珠	香Q白飯 蜜香雞腿 ▲焗烤馬鈴薯 海根混炒 ◆有機蔬菜 養生蘿蔔湯
營養分析	醣類g 82.7 蛋白質g 27.4 脂肪g 21.4 熱量kcal 632.6	醣類g 88.4 蛋白質g 31.7 脂肪g 25.8 熱量kcal 712.6	醣類g 87.1 蛋白質g 31.3 脂肪g 23.6 熱量kcal 686.6	醣類g 99.5 蛋白質g 28.3 脂肪g 22.4 熱量kcal 713.2	醣類g 88.9 蛋白質g 27.1 脂肪g 20.4 熱量kcal 647.2
第11週	11月10日 星期一	11月11日 星期二	11月12日 星期三	11月13日 星期四	11月14日 星期五
	胚米飯 蕈菇蒸蛋 麻婆豆腐 鮮蔬炒寬粉 鵝白菜 ■紫菜金菇湯	燕麥飯 醬燒雞翅 打拋干丁 鐵板銀芽 油菜 結頭雞湯	小米飯 味噌燒雞 海結燒筍干 蒜味毛豆莢 空心菜 胡瓜香菇湯	台南擔擔麵 ◎鹽酥雞 蛋酥高麗 銀絲卷 青江菜 筍片雞湯	香Q白飯 ●糖醋魚丁 南瓜燴蛋 紅絲炒豆干 ◆有機蔬菜 茶壺金菇湯
營養分析	醣類g 86.6 蛋白質g 26.8 脂肪g 20.6 熱量kcal 639.1	醣類g 82.9 蛋白質g 30.5 脂肪g 24.0 熱量kcal 669.5	醣類g 84.7 蛋白質g 28.3 脂肪g 21.8 熱量kcal 647.7	醣類g 88.2 蛋白質g 27.5 脂肪g 21.9 熱量kcal 659.7	醣類g 81.1 蛋白質g 30.3 脂肪g 25.1 熱量kcal 671.7
第12週	11月17日 星期一	11月18日 星期二	11月19日 星期三	11月20日 星期四	11月21日 星期五
	胚米飯 番茄炒蛋 醬爆黑干 ▲焗烤花椰菜 青江菜 大滷湯	燕麥飯 杏菇燉雞 紅絲海茸 ■金針豆腐煲 鵝白菜 蘿蔔雞湯	小米飯 香滷雞腿 關東煮 洋芋炒蛋 油菜 海帶蛋花湯	高麗菜炒飯 ◎脆皮腿排 白菜滷 香濃豆沙包 空心菜 黃瓜雞湯	香Q白飯 ●洋芋燉魚 海結滷蛋 大阪燒高麗 ◆有機蔬菜/履歷豆奶 白玉三絲湯
營養分析	醣類g 86.6 蛋白質g 29.4 脂肪g 22.3 熱量kcal 663.9	醣類g 83.1 蛋白質g 29.5 脂肪g 22.8 熱量kcal 655.7	醣類g 85.4 蛋白質g 31.8 脂肪g 24.3 熱量kcal 687.7	醣類g 91.4 蛋白質g 30.0 脂肪g 22.8 熱量kcal 690.9	醣類g 86.1 蛋白質g 30.1 脂肪g 22.9 熱量kcal 670.3
第13週	11月24日 星期一	11月25日 星期二	11月26日 星期三	11月27日 星期四	11月28日 星期五
	胚米飯 紅絲炒蛋 小瓜豆干 咖哩野菌菇 油菜 番茄蛋花湯	燕麥飯 三杯燉雞 ■胡瓜鮮燴 ●銀芽魷魚丸 空心菜 玉米濃湯	小米飯 燒烤雞翅 高麗燉煮 田園玉米 小白菜 菇菇蛋花湯	蒜香義大利麵 ◎轟炸雞腿 油腐青花 現烤西點 青江菜 奶香西米露	香Q白飯 蜜香魚丁 海苔蒸蛋 蠔油海帶絲 ◆有機蔬菜 日式味噌湯
營養分析	醣類g 91.5 蛋白質g 28.9 脂肪g 21.5 熱量kcal 675.2	醣類g 88.5 蛋白質g 29.9 脂肪g 22.5 熱量kcal 675.9	醣類g 91.0 蛋白質g 26.3 脂肪g 19.8 熱量kcal 647.1	醣類g 87.4 蛋白質g 26.4 脂肪g 20.7 熱量kcal 641.7	醣類g 78.2 蛋白質g 27.7 脂肪g 22.0 熱量kcal 622.0

請注意食材部分含有過敏原▲標示為含乳製品◎標示為油炸菜色●標示為含蝦皮、海鮮類

菜色中含有甲殼類、魚類、花生、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、穀物類、大豆類等及其製品為過敏原，不適合對其過敏體質者食用

全面採用非基改、符合三章—Q食材(TAP產銷履歷.CAS台灣優良農產品.CAS台灣有機農產品.QR-Code生產追溯)

◆每週提供一次有機蔬菜 ■標示為在地食材

~因應政府政策本月菜單不提供豬肉~
飯菜量如有任何問題，請找全富服務人員，謝謝您!



11月份午餐食材明細+營養分析

全富食品【第10週】

日期	主食	重量(g)	主菜	重量(g)	副菜	重量(g)	副菜	重量(g)	青菜	重量(g)	湯	重量(g)	附餐
11月3日 星期一	胚米飯		香Q滷蛋		味噌燒油腐		瓠瓜什錦		季節蔬菜		海芽豆芽湯		
	白米	80	CAS水煮蛋	55	油腐	70	瓠瓜	45	青江菜	80	黃豆芽	15	
	胚米	20			紅蘿蔔	3	金針菇	5			海帶芽(乾)	1	
							紅蘿蔔	3					
							木耳	1					
	蒸				燒		煮		燙		煮		
11月4日 星期二	燕麥飯		鍋燒魚丁		南瓜粉絲		鮮蔬翅腿		季節蔬菜		冬瓜雞湯		
	白米	80	魚肉	55	冬粉	5	翅小腿	30	高麗菜	80	冬瓜	25	
	燕麥	20	大白菜	20	豆芽菜	15	毛豆	5			骨腿丁	8	
			凍豆腐	8	南瓜	5	翅小腿烹調(滷)				紅蘿蔔	3	
			紅蘿蔔	3	紅蘿蔔	2	滷後拌炒						
			香菇	2	粉絲膨脹率5倍								
					膨脹後約25g								
	蒸		燒		炒		滷後拌炒		燙		煮		
11月5日 星期三	小米飯		咖哩燉雞		綜合滷味		洋蔥炒蛋		季節蔬菜		白菜金菇湯		
	白米	80	骨腿丁	65	白蘿蔔	30	液蛋	40	空心菜	80	大白菜	30	
	小米	20	馬鈴薯	8	黑豆干	15	洋蔥	10			金針菇	8	
			洋蔥	5	玉米段	10	紅蘿蔔	8			紅蘿蔔	5	
			紅蘿蔔	2	紅蘿蔔	3							
	蒸		燉		滷		炒		燙		煮		
11月6日 星期四	嘉義雞肉飯		香雞排		鮮菇青花		造型小饅頭		季節蔬菜		冬瓜珍珠		
	白米	100	雞排	60	花椰菜	50	小饅頭	30	油菜	80	珍珠	10	
	雞肉	15			香菇	3	廠內自蒸 不外購即食品				冬瓜糖磚	適量	
					紅蘿蔔	3							
					木耳	3							
	醬拌		炸		炒		蒸		燙		煮		
11月7日 星期五	香Q白飯		蜜汁雞腿		焗烤馬鈴薯		海根混炒		有機蔬菜		養生蘿蔔湯		
	白米	95	雞腿	60	馬鈴薯	30	海帶根	30	有機蔬菜	80	白蘿蔔	35	
					大白菜	20	紅蘿蔔	3			香菇	8	
			生鮮雞腿		紅蘿蔔	5	豆干片	20			紅蘿蔔	3	
					螺旋麵	3							
					乳酪絲	3							
	蒸		滷		烤		滷		燙		煮		

標示為加工半成品

台中在地食材

標示為炸品

標示為主食加工品

●本菜單開立均是以「可食量」計算營養素

●食物廢棄率為:雞丁40%、雞翅40%、雞腿40%、腿排47%、帶骨大排40%、排骨62%、玉米段38% (參考FDA營養資料庫)

●水果排程因季節天氣影響需待前一週廠商告知

11月份午餐食材明細+營養分析

全富食品【第11週】

日期	主食	重量(g)	主菜	重量(g)	副菜	重量(g)	副菜	重量(g)	青菜	重量(g)	湯	重量(g)	附餐
11月10日 星期一	胚米飯		蕈菇蒸蛋		麻婆豆腐		鮮蔬炒寬粉		季節蔬菜		紫菜金菇湯		
	白米	80	液蛋	65	豆腐	75	寬粉	5	鵝白菜	80	金針菇	8	
	胚米	20	香菇	3	紅蘿蔔	5	高麗菜	25			海帶芽(乾)	1	
			紅蘿蔔	2			木耳	5					
							紅蘿蔔	3					
							寬粉膨脹率3倍 膨脹後約15g						
11月11日 星期二	燕麥飯		醬燒雞翅		打拋干丁		鐵板銀芽		季節蔬菜		結頭雞湯		
	白米	80	雞翅	60	干丁	40	豆芽菜	30	油菜	80	結頭	25	
	燕麥	20			番茄	15	木耳	3					
			生鮮雞翅		玉米粒	10	紅蘿蔔	2			紅蘿蔔	3	
11月12日 星期三	小米飯		味噌燒雞		海結燒筍干		蒜味毛豆莢		季節蔬菜		胡瓜香菇湯		
	白米	80	雞肉	70	海結	25	毛豆莢	30	空心菜	80	胡瓜	25	
	小米	20	馬鈴薯	10	竹筍	15	蒜頭	適量			香菇	5	
			紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	3					紅蘿蔔	3	
11月13日 星期四	台南擔擔麵		鹽酥雞		蛋酥高麗菜		銀絲卷		季節蔬菜		筍片雞湯		
	麵條(濕)	130	骨腿丁	60	高麗菜	35	銀絲卷	30	青江菜	80	骨腿丁	10	
	豆芽菜	15			液蛋	5					竹筍	20	
	干丁	10	生鮮骨腿丁		紅蘿蔔	3					紅蘿蔔	5	
	紅蘿蔔	3			木耳	2	廠內自蒸 不外購即食品				薑絲	適量	
	香菇	3											
11月14日 星期五	香Q白飯		糖醋魚丁		南瓜燴蛋		紅絲炒豆干		有機蔬菜		茶壺金菇湯		
	白米	95	魚肉	50	液蛋	30	豆干	30	有機蔬菜	80	竹筍	40	
					馬鈴薯	10	紅蘿蔔	3			金針菇	5	
					南瓜	8					紅蘿蔔	3	
					洋蔥	3							
					紅蘿蔔	1							

標示為加工半成品

台中在地食材

標示為炸品

標示為主食加工品

●本菜單開立均是以「可食量」計算營養素

●食物廢棄率為:雞丁40%、雞翅40%、雞腿40%、腿排47%、帶骨大排40%、排骨62%、玉米段38% (參考FDA營養資料庫)

●水果排程因季節天氣影響需待前一週廠商告知

11月份午餐食材明細+營養分析

全富食品【第12週】

日期	主食	重量(g)	主菜	重量(g)	副菜	重量(g)	副菜	重量(g)	副菜	重量(g)	湯	重量(g)	附餐
11月17日 星期一	胚米飯		番茄炒蛋		醬爆黑干		焗烤花椰菜		季節蔬菜		大滷湯		
	白米	80	液蛋	55	黑豆干	55	青花菜	35	青江菜	80	大白菜	20	
	胚米	20	番茄	15	紅蘿蔔	3	馬鈴薯	10			竹筍	5	
							紅蘿蔔	3			金針菇	3	
							洋蔥	5			紅蘿蔔	3	
							乳酪絲	3			木耳	2	
	蒸		炒		炒		燉		燙		煮		
11月18日 星期二	燕麥飯		杏菇燉雞		紅絲海茸		金針豆腐煲		季節蔬菜		蘿蔔雞湯		
	白米	80	骨腿丁	70	海茸	30	傳統豆腐	55	鵝白菜	80	白蘿蔔	25	
	燕麥	20	杏鮑菇	10	紅蘿蔔	3	金針菇	2			香菇	3	
			紅蘿蔔	5							骨腿丁	5	
											紅蘿蔔	3	
	蒸		燉		炒		煮		燙		煮		
11月19日 星期三	小米飯		香滷雞腿		關東煮		洋芋炒蛋		季節蔬菜		海芽蛋花湯		
	白米	80	雞腿	60	油腐	25	液蛋	40	油菜	90	液蛋	10	
	小米	20			香菇	15	馬鈴薯	15			海帶芽(乾)	1	
			生鮮雞腿		玉米段	10	洋蔥	8					
					紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	3					
	蒸		滷		煮		炒		燙		煮		
11月20日 星期四	高麗菜炒飯		脆皮腿排		白菜滷		香濃豆沙包		季節蔬菜		黃瓜雞湯		
	白米	100	腿排	90	大白菜	35	豆沙包	30	空心菜	80	黃瓜	30	
	高麗菜	15			竹筍	10					骨腿丁	5	
	香菇	1	生鮮腿排		豆皮	3					紅蘿蔔	2	
	紅蘿蔔	8			紅蘿蔔	4							
	洋蔥	5			香菇	3	廠內自蒸 不外購即食品						
	炒		炸		燉		蒸		燙		煮		
11月21日 星期五	香Q白飯		洋芋燉魚		海結滷蛋		大阪燒高麗		有機蔬菜		白玉三絲湯		
	白米	95	魚肉	55	CAS水煮蛋	55	高麗菜	50	有機蔬菜	80	白蘿蔔	20	
			馬鈴薯	15	海帶結	10	香菇	3			紅蘿蔔	3	
			洋蔥	5	紅蘿蔔	2	洋蔥	5			粉絲	3	
			紅蘿蔔	2			紅蘿蔔	3			木耳	3	
							柴魚片	適量			粉絲膨脹率5倍 膨脹後約15g		
	蒸		燉		滷		燒		燙		煮		

標示為加工半成品

台中在地食材

標示為炸品

標示為主食加工品

●本菜單開立均是以「可食量」計算營養素

●食物廢棄率為:雞丁40%、雞翅40%、雞腿40%、腿排47%、帶骨大排40%、排骨62%、玉米段38% (參考FDA營養資料庫)

●水果排程因季節天氣影響需待前一週廠商告知

11月份午餐食材明細+營養分析

全富食品【第13週】

日期	主食	重量(g)	主菜	重量(g)	副菜	重量(g)	副菜	重量(g)	副菜	重量(g)	湯	重量(g)	附餐
11月24日星期一	胚米飯		紅絲炒蛋		小瓜炒豆干		咖哩野菌菇		季節蔬菜		番茄蛋花湯		
	白米	80	液蛋	50	豆干	50	馬鈴薯	35	油菜	80	番茄	15	
	胚米	20	紅蘿蔔	10	小黃瓜	20	杏鮑菇	10			高麗菜	10	
			洋蔥	5	紅蘿蔔	5	香菇	5			液蛋	8	
							洋蔥	5					
							紅蘿蔔	3					
							螺旋麵	3					
	蒸		炒		炒		燉		燙		煮		
11月25日星期二	燕麥飯		三杯燉雞		胡瓜鮮燴		銀芽魷魚丸		季節蔬菜		玉米濃湯		
	白米	80	骨腿丁	80	胡瓜	45	魷魚丸	25	空心菜	80	玉米粒	20	
	燕麥	20	紅蘿蔔	3	紅蘿蔔	3	豆芽菜	15			馬鈴薯	10	
					金針菇	2	紅蘿蔔	5			紅蘿蔔	3	
					木耳	2	木耳	3			洋蔥	5	
							海苔	適量					
							柴魚片	適量					
	蒸		燉		煮		煮		燙		煮		
11月26日星期三	小米飯		燒烤雞翅		高麗燉煮		田園玉米		季節蔬菜		菇菇蛋花湯		
	白米	80	雞翅	60	高麗菜	40	玉米粒	25	小白菜	80	液蛋	8	
	小米	20			玉米段	10	馬鈴薯	15			金針菇	5	
			生鮮雞翅		香菇	5	毛豆	3			香菇	3	
					骨腿丁	10	洋蔥	5			紅蘿蔔	3	
					紅蘿蔔	3	紅蘿蔔	2					
	蒸		烤		煮		滷		燙		煮		
11月27日星期四	蒜香義大利麵		轟炸雞腿		油腐青花		現烤西點		季節蔬菜		奶香西米露		
	麵條(濕)	120	雞腿	60	花椰菜	30	冷凍麵糰	30	青江菜	80	西谷米	10	
	玉米粒	10			油豆腐	30							
	馬鈴薯	10	生鮮雞腿		紅蘿蔔	3	廠內自行發酵						
	香菇	3					自行烘烤						
	洋蔥	10					不外購即食品						
	紅蘿蔔	3											
	醬拌		炸		炒		烤		燙		煮		
11月28日星期五	香Q白飯		蜜香魚丁		海苔蒸蛋		蠔油海帶絲		有機蔬菜		日式味噌湯		
	白米	95	魚肉	50	液蛋	40	海帶絲	30	有機蔬菜	80	傳統豆腐	20	
					海苔	適量	豆芽菜	25			海帶芽(乾)	1	
							紅蘿蔔	3					
							芝麻	適量					
	蒸		炒		蒸		炒		燙		煮		

標示為加工半成品

台中在地食材

標示為炸品

標示為主食加工品

●本菜單開立均是以可食量計算營養素

●食物廢棄率為:雞翅40%、雞腿40%、帶骨大排40%、排骨62%、玉米段38%、鴨肉21%(參考FDA營養資料)

●水果排程因季節天氣影響需待前一週廠商告知