

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第1週素食菜單

材料用量

4車

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|-------------|-----|--|---|---|--------------------------|---|----|--|
| 9月1日 星期一 | 白米飯 | 蘿蔔燒豆輪 | 滷海帶片 | 毛豆炒蛋 | 炒高麗菜 | 和風海芽湯 | | 熱量： 206大卡 醣類： 9.7 g 脂肪： 12.4 g 蛋白質： 15.9 g |
| | | 菜頭(切中丁) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤 小豆輪(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 薑片(0.3K) 0 包 | 海帶片(pc) 27 片 海帶片(pc-備品) 4 片 | 蛋. 1.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.3 公斤 | 高麗菜(切實重) 0 公斤 | 海帶芽(乾)兩 1 兩 味噌(K) 0.3 公斤 | | |
| 餐數 | 27 | 全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份 | | | | | | |
| 9月2日 星期二 | 紫米飯 | 素麻油百頁 | 茶葉蛋 | (素)螞蟻上樹 | 炒豆芽菜 | 酸菜素肚湯 | | 熱量： 372大卡 醣類： 26.2 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 21.1 g |
| | | 非基改百頁丁(大丁) 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 素麻油(純淨)海包(600G) 1 包 | 蛋(茶)(pc) 27 個 蛋(茶)(pc-備品) 4 個 滿包(30g-小包) 1 包 紅茶包小(標示日期) 1 包 | 非基改素肉(180g) 1 包 高麗菜(切實重) 0.8 公斤 冬粉(K) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 | 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 豆芽菜 0 公斤 | 酸菜絲 0.5 公斤 素肚(切片) 0.4 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | | |
| 餐數 | 27 | 全穀雜糧類:0.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份 | | | | | | |
| 9月3日 星期三 | 白米飯 | (素)什錦菇菇炊飯 | 東山豆干 | 芋泥包 | 炒白花椰菜 | 玉米蛋花湯 | | 熱量： 366大卡 醣類： 32.7 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 30.0 g |
| | | 非基改凍豆腐(切絲)(K)凍肉 1 公斤 新鮮竹筍絲 0.5 公斤 乾香菇(小) 0.2 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.2 公斤 鴻喜菇(QR) 0.2 公斤 薑片(0.6K) 0 包 | 非基改小豆干(14袋裝) 1.5 公斤 滿包(30g/小包) 1 包 不辣辣椒 0.1 公斤 | 芋泥包(小)奇美備品 27 個 芋泥包(小)奇美(冷凍) 4 個 | 冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤 | 蛋. 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 | | |
| 餐數 | 27 | 全穀雜糧類:1.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份 | | | | | | |
| 9月4日 星期四 | 小米飯 | 素魚排 | (素)麻婆豆腐 | (素)豆香芽菜 | 炒綠花椰菜 | 翡翠羹湯 | | 熱量： 417大卡 醣類： 43.1 g 脂肪： 15.1 g 蛋白質： 30.5 g |
| | | 素魚排 27 片 素魚排(備品) 4 片 | 豆腐(非基改)和(基改)非基改 1 盒 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 三色豆 0.2 公斤 | 豆芽菜 1 公斤 非基改凍豆腐(切絲)(K)凍肉 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 | 冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 | 蛋. 1.3 公斤 翡翠羹(0.3K) 1 盒 | | |
| 餐數 | 27 | 全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份 | | | | | | |
| 9月5日 星期五 | 白米飯 | 瓜仔鮑菇雞 | (素)白菜滷 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒有機青菜 | 針菇菜頭湯 | | 熱量： 211大卡 醣類： 10.3 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 19.1 g |
| | | 非基改素雞丁 1.9 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 1 公斤 花瓜(醃漬品) 0.3 公斤 薑片(0.6K) 0 包 | 大白菜(切實重) 1.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 | 蛋. 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 | 有機青菜(非基改)(切實重) 0 公斤 | 菜頭(切中丁) 1 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 | | |
| 餐數 | 27 | 全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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

2025/8/27 12:55

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。