

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第2週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月8日 星期一	白米飯	馬鈴薯紅燒百頁	鮮菇拌青花	玉米炒蛋	炒履歷蚵白菜	豆薯菇湯		熱量： 294大卡 醣類： 17.5 g 脂肪： 16.6 g 蛋白質： 19.9 g
		非基改百頁(中丁) 1.5 公斤 洋芋(切中丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 白精靈菇(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	蛋 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤	履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	豆薯(切粗絲) 0.6 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		
餐數	25	全穀雜糧類:0.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月9日 星期二	五穀米飯	梅香素肚	紅燒油腐	韓式拌春雨	炒履歷油菜	摩摩喳喳		熱量： 306大卡 醣類： 37.8 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 15.2 g
		素肚(切大丁)-茶洲 2 公斤 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 紫蘇梅(600g) 1 包	非基改油腐丁(茶洲) 1.5 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	冬粉(380g)中農 1 包 黃豆芽 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	履歷油菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	西谷米 0.4 公斤 芋頭(切小丁) 0.3 公斤 蕃薯(切小丁) 0.3 公斤 二砂台糖(1K/包) 0 包 椰漿(小400ml) 0 罐		
餐數	25	全穀雜糧類:1.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.2份 油脂與堅果種子類:0.2份						
9月10日 星期三	白油麵	什錦炒鮮蔬	素鍋貼(*2)	炸醬南瓜	炒履歷青江菜	菜頭湯		熱量： 270大卡 醣類： 25.8 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 14.0 g
		豆芽菜 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 非基改素皮絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	素鍋貼(pc) 54 粒 素鍋貼(pc-備品) 10 粒	南瓜(切片) 2 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0 包	履歷青江菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	菜頭(切中丁) 1 公斤 非基改素丸子(特小) 0.3 公斤		
餐數	25	全穀雜糧類:0.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9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11日 星期四	糙米飯	紅燒豆包	香炒桂竹筍	嫩炒歐姆蛋	炒高麗菜	味噌豆腐湯		熱量： 349大卡 醣類： 11.2 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 34.9 g
		非基改凍豆包(pc) 27 片 非基改凍豆包(pc)備品 4 片 金針菇(QR) 0.5 公斤	熟桂竹筍(切)淨重 2 公斤 素皮絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	蛋 1.5 公斤 南瓜(切絲) 0.5 公斤	高麗菜(切實重) 0 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K)-非基因 1 盒		
餐數	25	全穀雜糧類:0.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3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12日 星期五	白米飯	素龍鳳腿	滑嫩蒸蛋	炒海帶根	炒有機空心菜	玉米穗湯		熱量： 187大卡 醣類： 11.9 g 脂肪： 9.3 g 蛋白質： 14.0 g
		素龍鳳腿 27 支 素龍鳳腿(備品) 4 支	蛋 1.5 公斤	海帶根(切) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	有機空心菜(切實重) 0 公斤	冷凍玉米粒(QR-3K)(包-K) 0.5 公斤 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤		
餐數	25	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.2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

2025/9/5 14:22

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。