

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第3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15日 星期一	白米飯	滷三角油腐 25 個 三角油豆腐(大-pc)菜洲 非基改素肉腸(180g) 4 個 1 包	毛豆干丁 1 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤	玉米蒸蛋 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤	炒高麗菜 0 公斤 高麗菜(切實重)	海結營養湯 0.5 公斤 海帶結 0.1 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤 薑片(0.6K/包) 0.1 包		熱量： 294大卡 醣類： 9.2 g 脂肪： 17.8 g 蛋白質： 24.1 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月16日 星期二	胚芽米飯	三杯豆腸 1.5 公斤 非基改素豆腸 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁 0.5 公斤 薑片(0.6K/包) 0.1 包	什錦貓耳朵 1 公斤 彩色麵疙瘩 高麗菜(切實重) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 非基改素肉絲(滷) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	海帶片(*1) 1 片 海帶片(pc) 1 片 滷包(30g-小包) 1 包	炒履歷油菜 0.5 包 薑絲(0.6K/包) 履歷油菜(切實重) 0 公斤	榨菜皮絲湯 0.5 公斤 榨菜絲-不辣 非基改素皮絲 0.2 公斤		熱量： 261大卡 醣類： 18.9 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 21.0 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4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17日 星期三	白米飯	沙茶豆包 25 片 非基改素豆包菜洲(pc) 非基改素豆包菜洲商品(pc) 素沙茶醬(小)(250g) 1 罐 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	滷包小帶切(30g)(小包) 1 包 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個 滷雞蛋(國產:台灣)(商品) 0 個	金絲捲 1 個 金絲捲(大黨家40G) 金絲捲(大黨家40G)(商品) 1 個	雙色炒豆芽 1 公斤 豆芽菜 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	酸辣湯 1 盒 豆腐菜洲(約1K)盒裝 新鮮竹筍絲(嫩) 蛋. 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		熱量： 206大卡 醣類： 7.8 g 脂肪： 13.3 g 蛋白質： 16.7 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月18日 星期四	燕麥飯	香酥素魚排 25 片 素魚排(非基改) 素魚排(非基改)商品 蕃薯粉(K) 0.5 公斤	田園咖哩 1.5 公斤 洋芋(切中丁) 素咖哩粉(25g) 1 罐 非基改素豆腐(菜洲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	壽喜燒凍豆腐 1 公斤 凍豆腐(中丁)非基改 大白菜(切實重) 1 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	炒履歷青江菜 0.5 包 薑絲(0.6K/包) 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	紫菜蛋花湯 0.5 公斤 蛋. 紫菜(乾) 0.1 公斤		熱量： 524大卡 醣類： 68.3 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 27.4 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月19日 星期五	白米飯	冰糖素醬鴨 3 包 素鴨丁(0.3K/包) 八角(兩) 1 兩 冰糖(小)450g/包 1 包 薑片(0.6K) 1 包 菜頭(切中丁) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	(素)客家小炒 1 公斤 非基改豆干片(菜洲) 白精靈菇 (QR) 0.5 公斤 非基改素肉絲(滷) 0.3 公斤	菜脯蛋 1.5 公斤 蛋. 碎脯(細) 0.5 公斤	炒有機蚵白菜 0 公斤 有機蚵白菜(肉絲及切實重)	菜頭素丸湯 1 公斤 菜頭(切大丁) 素丸子(特小) 0.3 公斤		熱量： 331大卡 醣類： 25.7 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 24.2 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.9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

2025/9/12 15:04

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。