

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第4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22日 星期一	白米飯	四川钵钵雞	鮮菇拌白花	毛豆炒蛋	炒履歷青江菜	味噌海芽湯		熱量： 291大卡 醣類： 15.7 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 26.6 g
		非基改素雞丁 2 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 菜頭(切中丁) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 花椒粒(釐取) 0 庫存	冷凍白花椰菜(CAS) 2 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	蛋 1.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數	25	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:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月23日 星期二	小米飯	香椿素肉燥	譚府松鶴白菜	玉米四寶	炒履歷油菜	綠豆薏仁湯		熱量： 412大卡 醣類： 74.2 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 18.3 g
		素油蔥酥(小-130g) 1 包 香椿素肉燥(180g) 1 包 小小豆干丁(滷洲) 0.5 公斤	大白菜(切實重) 1.5 公斤 金針菇(QR) 0.5 公斤 非基改素肉絲(滷) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	玉米粒(QR-K) 1 公斤 毛豆仁 0.5 公斤 三色豆 0.3 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 履歷油菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 1 包 綠豆 0.5 公斤 小薏仁 0.2 公斤		
餐數	25	全穀雜糧類:2.2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24日 星期三	紅麵線	當歸鴨麵線	素菜包	滷素丸子	炒高麗菜	當歸湯		熱量： 357大卡 醣類： 42.8 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 13.2 g
		素鴨丁(0.3K/包) 2 包 菜頭(切中丁) 1 公斤	素菜包(奇美) 25 個 素菜包(奇美)備品 5 個	素香菇貢丸(pc) 25 粒 素香菇貢丸(pc-備品) 5 粒	高麗菜(切實重) 0 公斤	枸杞(兩) 1 兩 當歸(兩) 1 兩 紅棗(兩) 1 兩 薑片(0.3K) 1 包 藥膳包(小包60g) 1 包		
餐數	25	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月25日 星期四	紫米飯	三杯素鰻魚	竹筍炒乾絲	海結滷豆干	炒履歷蚵白菜	補氣藥膳湯		熱量： 432大卡 醣類： 34.9 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 30.4 g
		素鰻魚(pc) 25 片 素鰻魚(pc-備品) 5 片 薑片(0.3K) 1 包 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 九層塔 0.1 公斤	新鮮竹筍絲粗 1.5 公斤 非基改豆干絲(滷) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	非基改小豆干(14滷) 1 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 海帶結 0.5 公斤 熟花生 0.2 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤	紅棗(兩) 1 兩 菜頭(切中丁) 1 公斤 藥膳包(小包60g) 1 包 素皮絲 0.3 公斤		
餐數	25	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份						
9月26日 星期五	白米飯	素蜜汁排	梅干豆腐	洋芋炒蛋	炒有機莧菜	韓式煲湯		熱量： 262大卡 醣類： 9.3 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 24.5 g
		素蜜汁排(非基改)(pc) 25 片 素蜜汁排(非基改)(備品) 5 片	豆腐(非基改)1kg(由非基改) 1 盒 梅乾菜(切) 0.2 公斤	蛋 1.5 公斤 洋芋(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 有機莧菜(非基改)(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾)兩 1 兩 素肉絲(溼) 0.5 公斤 黃豆芽 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤		
餐數	25	全穀雜糧類:0.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.6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

2025/9/19 16:41

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。