

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第5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29日 星期一	教師節補假							熱量：0大卡 醣類：0.0 g 脂肪：0.0 g 蛋白質：0.0 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月30日 星期二	糙米飯(4K)	芝麻拌雙絲 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 黃豆芽 1 公斤 海帶絲 0.5 公斤 非基改豆干絲(菜洲) 0.3 公斤	醬燒冬瓜油 冬瓜(切大丁) 1.5 公斤 海帶結 0.3 公斤 小豆輪(特小) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	豆香海帶根 非基改豆干片(菜洲) 1.3 公斤 海帶根 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	炒履歷青江菜 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	蔬菜蛋花湯 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 高麗菜(切實重) 0.5 公斤 蛋. 0.3 公斤		熱量：240大卡 醣類：13.6 g 脂肪：12.6 g 蛋白質：21.3 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:3.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.2份						
10月1日 星期三	鹹粥(特餐)	鮮筍香菇粥 新鮮竹筍絲(嫩) 0.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.2 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 1.5 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 1 罐 八角(K) 0.1 公斤	茶葉蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 25 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5 個 滷包(30g-小包) 1 包 紅茶包小(標示日期) 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 0 公斤	香菇什錦湯 濕香菇(QR) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		熱量：217大卡 醣類：13.7 g 脂肪：9.7 g 蛋白質：20.8 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月2日 星期四	白米飯	樹子豆包 非基改素豆包(pe) 25 片 非基改素豆包(pe)備品 5 片 破布子(380g) 1 罐 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	敏豆炒鮮菇 冷凍敏豆 1.5 公斤 白精靈菇(QR) 0.3 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	塔香炒蛋 蛋. 1.5 公斤 九層塔 0.1 公斤	炒履歷油菜 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 履歷油菜(切實重) 0 公斤	和風海芽湯 味噌(K) 0.3 公斤 素丸子(特小) 0.2 公斤 海帶芽(乾) 0.1 公斤		熱量：268大卡 醣類：12.7 g 脂肪：13.9 g 蛋白質：26.0 g
餐數 25		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:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月3日 星期五	胚芽米飯(4K)	宮保素雞丁 非基改素雞丁 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 非基改小小豆干丁(菜洲) 0.5 公斤 油花生(素)(K) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	雙花燴腰花 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 1 公斤 素腰花(0.6K) 1 包 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	嫩炒歐姆蛋 蛋 1.5 公斤 南瓜(切絲) 0.3 公斤	炒有機油江菜 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 有機油江菜(都-尚祇)(切) 0 公斤	冬瓜湯 冬瓜(切大丁) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 素丸子(特小) 0.2 公斤		熱量：282大卡 醣類：11.4 g 脂肪：16.7 g 蛋白質：25.4 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.4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

2025/9/30 7:40

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。