

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第6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
10月6日 星期一	中秋放假							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						
10月7日 星期二	白米飯	素鰻魚 25 片 素鰻魚(pc-備品) 2 片	時蔬厚蛋燒 高麗菜(切實重) 1 公斤 蛋. 0.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	蜜汁杏鮑菇 滷包(30g-小包) 1 包 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 非基改黑豆干(大丁基)(K) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.8 公斤	炒履歷油菜 薑絲(K) 0.3 公斤 履歷油菜(切實重) 0 公斤	紫米風暴 紫米 0.3 公斤 燕麥 0.2 公斤 西谷米 0.2 公斤 二砂台糖(1K/包) 0 包		熱量：364大卡 醣類：47.4 g 脂肪：10.3 g 蛋白質：22.5 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.1份						
10月8日 星期三	白油麵(75K)	茄汁肉醬 非基改素肉醬(180g) 2 包 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 三色豆 0.3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.2 公斤	素雞塊(*2) 素雞塊(全素)(pc) 50 個 素雞塊(pc-備品) 5 個	銀絲卷 銀絲卷(小)奇美 25 個 銀絲卷(小)奇美備品 5 個	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.3 公斤 三色豆 0.2 公斤	巧達濃湯 洋芋(去皮) 1 公斤 玉米醬(小-411g) 1 罐 素濃湯粉(120g包) 1 包 鴻喜菇 (QR) 0.5 公斤		熱量：444大卡 醣類：64.8 g 脂肪：12.9 g 蛋白質：19.5 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月9日 星期四	小米飯(4K)	春川炒雞 年糕(條狀小)(約0.5K) 1 包 大白菜(切實重) 0.5 公斤 素雞丁 0.3 公斤	醬煮馬鈴薯 洋芋(切中丁) 1.5 公斤 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 冷凍綠花椰菜(CAS) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切大丁) 0.2 公斤	玉米炒蛋 蛋. 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤	炒有機空心菜 薑絲(K) 0.3 公斤 有機空心菜(肉絲-兩)(切實重) 0 公斤	豆腐湯 素高湯(小)300g 1 罐 豆腐(無根的)(K)金蘭非基因 1 盒 素丸子(特小) 0.2 公斤		熱量：281大卡 醣類：29.5 g 脂肪：10.7 g 蛋白質：18.3 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.2份						
10月10日 星期五	雙十放假							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						

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

2025/10/7 14:20

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。