

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第7週菜單(素)

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13日 星期一	白米飯	紅燒百頁 百頁丁(中丁)菜洲 1.5 公斤 白精靈菇(QR) 0.5 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤	川味凍豆腐 凍豆腐大丁 1.5 公斤 豆瓣醬(450g同山) 1 罐 非基改素肉燥(180g) 1 包 金針菇(QR) 0.3 公斤	鮮菇拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 白精靈菇(QR) 0.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 薑絲(K) 0.1 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	菜頭湯 素高湯(小)300g 1 罐 菜頭(切大丁) 1 公斤 素丸子(特小) 0.3 公斤		熱量： 350大卡 醣類： 18.3 g 脂肪： 20.4 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:2.8份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月14日 星期二	小米飯(4K)	好旺雞丁 非基改素雞丁 1.5 公斤 鳳梨罐小(台灣) 1 罐 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 彩色椒(切粗絲)QR 0.2 公斤	滑嫩蒸蛋 玻璃紙 2 張 蛋 1 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤	義式洋芋 洋芋(切大丁) 1 公斤 義大利香料(10g) 1 瓶 非基改素肉燥(180g) 1 包 三色豆 0.3 公斤	炒履歷青江菜 薑絲(K) 0.1 公斤 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	金針菇菇湯 素高湯(小)300g 1 罐 金針菇(QR) 0.8 公斤 乾金針 0.1 公斤		熱量： 261大卡 醣類： 20.1 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 17.8 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月15日 星期三	白米飯	堅果香鬆炒飯 高麗菜(切細絲) 0.8 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 素肉鬆(K) 0.3 公斤 腰果(生) 0.3 公斤	滷龍鳳腿 素龍鳳腿 25 支 素龍鳳腿(備品) 5 支 滷包(30g-小包) 1 包	素水餃 素水餃(pc) 50 粒 素水餃(pc-備品) 10 粒	玉米四寶 洋芋(切小丁) 0.1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	南瓜濃湯 南瓜(切小丁) 1 公斤 玉米醬(小-411g) 1 罐 素南瓜濃湯粉(120g包) 1 包 三色豆 0.3 公斤 洋芋(切小丁) 0.3 公斤 素火腿丁 0.1 公斤		熱量： 388大卡 醣類： 43.3 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 19.1 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月16日 星期四	紫米飯(4K)	素魚排 素魚排(非基改) 25 片 素魚排(非基改)備品 5 片	紅燒豆腐 非基改豆腐(1.2K)非基改菜洲 2 盒 非基改素肉燥(180g) 2 包 三色豆 0.3 公斤	田園玉蜀黍 玉米粒(QR-K) 1 公斤 小黃瓜(切小丁) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤 腰果(標示日期) 0.2 公斤	炒履歷空心菜 薑絲(K) 0.1 公斤 履歷空心菜(切實重) 0 公斤	清燉素雞湯 冬瓜(切大丁) 1 公斤 素雞丁 0.3 公斤 溫香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤		熱量： 518大卡 醣類： 57.6 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 28.5 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份						
10月17日 星期五	白米飯	素米血燒鴨 素鴨丁(0.3K/包) 3 包 素米血(K) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.1 公斤	奶香金針菇白菜 大白菜(切實重) 1 公斤 安佳無鹽奶油(100g) 1 條 金針菇(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 25 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5 個 滷包(小顆切30g(小包) 1 包	炒有機荷葉白菜 薑絲(K) 0.1 公斤 有機荷葉白菜(切實重) 0 公斤	味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾) 0.1 公斤 素丸子(特小) 0.1 公斤		熱量： 299大卡 醣類： 12.5 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 26.6 g
餐數 25		全穀雜糧類:3.0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:0.0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

2025/10/9 10:22

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。