

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第8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20日星期一	糙米飯	飄香素肉燥 非基改小小豆干丁 1.5 公斤 素油蔥酥(小~130g) 1 包 非基改素肉燥(180g) 1 包 碎瓜 0.3 公斤	(素)蘿蔔燴什錦 菜頭(切片) 1.5 公斤 素腰花(0.6K) 1 包 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	菜脯蛋 蛋. 1.5 公斤 碎脯(細) 0.3 公斤	炒高麗菜 薑絲(一週用量)0.6K/包 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	啵啵地瓜甜湯 二砂台糖(1K/包) 1 包 小湯圓(桂)(1斤) 1 盒 蕃薯(切小丁) 0.5 公斤 西谷米 0.2 公斤		熱量： 536大卡 醣類： 74.8 g 脂肪： 17.2 g 蛋白質： 22.2 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月21日星期二	白米飯	鐵板素雞丁 素豆雞 1.2 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 1 公斤 素黑胡椒醬(小(300g)) 1 罐	東北白菜鍋 大白菜(切實重) 1.3 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0.3 公斤 素皮絲 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	鮮香蒸蛋盅 玻璃紙 2 張 蛋. 1.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.2 公斤 濕香菇(QR) 0.1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	榨菜皮絲湯 榨菜絲-不辣 0.8 公斤 非基改素皮絲 0.1 公斤		熱量： 378大卡 醣類： 22.4 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 28.1 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月22日星期三	麵疙瘩	紅燒皮絲 素排骨酥(3兩) 2 包 非基改素皮絲 0.3 公斤 薑片(0.3K) 0 包	芋泥包 芋泥包(小)菜洲(冷凍主食) 25 個 芋泥包(小)奇美備品 4 個	校園滷味 滷包小蔥切(30g)(小包) 1 包 菜頭(切中丁) 0.5 公斤 非基改小小豆干(2.5cm)菜洲 0.3 公斤 黑輪條(小)QR 0.3 公斤 米血切丁(CAS) 0.2 公斤	炒豆芽菜 豆芽菜 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	紅燒什錦湯 肉骨茶包(素) 1 包 蕃茄丁罐頭(400G/罐) 1 罐 菜頭(切大丁) 0.8 公斤 白精靈菇 (QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤		熱量： 333大卡 醣類： 45.6 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 17.6 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.9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						
10月23日星期四	蕎麥飯	素魚排 素魚排 25 片 素魚排(備品) 4 片 蕃薯粉(K) 0.3 公斤	麻婆豆腐 非H1豆腐(1.2K)非基改菜洲 1 盒 豆瓣醬(450g)岡山1 罐 非基改素肉燥(180g) 1 包	紅蘿蔔炒蛋 蛋 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切實重) 0 公斤	海芽蛋花湯 蛋. 0.8 公斤 海帶芽(乾) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 527大卡 醣類： 52.9 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 32.1 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月24日星期五	光復節補假							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						

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

2025/10/21 14:28

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。