

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第9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27日 星期一	白米飯	韓式肉片 非基改素肉片(凍) 1.5 公斤 素泡菜(350g/罐) 1 罐 大白菜(切實重) 0.5 公斤	海結滷豆干 小豆干(2.5cm)茶洲 1 公斤 海帶結 0.5 公斤 熟花生 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤	春炒年糕 高麗菜(切實重) 1.2 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 1 包 非基改素絞肉(凍) 0.5 公斤 白精靈菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	炒履歷青江菜 薑絲(一週用量約0.6K/包) 0.5 包 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	紫菜蛋花湯 紫菜(兩) 1 兩 蛋. 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 384大卡 醣類： 21.2 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 31.2 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
10月28日 星期二	薏仁飯	梅香雞丁 素雞丁 1 公斤 紫蘇梅(600g) 1 包 薑母 0.1 公斤	木須炒蛋 蛋. 1.3 公斤 木耳(切絲) 0.4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	紅燒豆腐 豆腐(無油)(1K)盒裝非福因 1 盒 非基改素肉燥(180g) 1 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	豆薯湯 豆薯(切小丁) 1 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤 薑母 0.1 公斤		熱量： 245大卡 醣類： 9.7 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 20.9 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.2份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月29日 星期三	白米飯	白醬鮮蔬燉飯 素濃湯粉(120g包) 1 包 非基改素肉燥(凍) 1 公斤 冷凍玉米筍 0.5 公斤 三色豆 0.3 公斤 杏鮑菇頭(切小丁) 0.3 公斤 素火腿片 0.2 公斤 鴻喜結(QR) 0.2 公斤	茶葉蛋 蛋(茶)(pc) 25 個 蛋(茶)(pc-備品) 4 個 滷包(30g-小包) 1 包 紅茶包小(標示日期) 1 包	素雞堡(*1) 素雞堡(pc) 25 片 素雞堡(pc-備品) 4 片	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	護眼營養湯 菜頭(切中丁) 1 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤		熱量： 298大卡 醣類： 10.4 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 25.5 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月30日 星期四	燕麥飯	日式燒魚 素白帶魚(pc) 25 片 素白帶魚(pc-備品) 4 片 菜頭(切片) 1 公斤 茼蒿絲捲(0.5K) 1 包 味噌(K) 0.2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	玉米炒蛋 蛋 1.3 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤	茄汁洋芋 洋芋(切中丁) 1.3 公斤 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 非基改素絞肉(凍) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	白菜鮮菇湯 大白菜(切實重) 0.8 公斤 濕香菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤		熱量： 319大卡 醣類： 23.6 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 24.4 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月31日 星期五	白米飯	萬聖節南瓜咖哩雞 南瓜(切中丁) 1 公斤 咖哩粉(小-225g) 1 罐 素雞丁 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.2 公斤 洋芋(切小丁) 0.2 公斤	奶皇包 奶皇包(小) 25 個 奶皇包小-備品 4 個	奶焗花椰 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 安佳無鹽奶油(100g) 1 條 通心麵(螺旋)500g 1 包 非基改素肉燥(180g) 1 包 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤	炒有機青松菜 有機青松菜(影-尚結)(切) 0 公斤	羅宋湯 月桂葉(兩) 1 兩 洋芋(切小丁) 1 公斤 蕃茄丁罐頭(400G/罐) 1 罐 高麗菜(切實重) 0.5 公斤 西芹菜 0.3 公斤		熱量： 427大卡 醣類： 58.7 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 17.7 g
餐數 25		全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.2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

2025/10/23 15:46

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。