

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第10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
11月3日 星期一	地瓜飯	三杯豆腸 非基改素豆腸 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 薑片(0.3K) 1 包 素米血丁 0.5 公斤	香菇滷油腐 乾香菇(兩) 1 兩 四角油腐丁(榮洲) 0.8 公斤	脆炒豆薯絲 豆薯(切絲) 0.8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	炒履歷青江菜 薑絲(一週用量0.6K/包) 0.5 包 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	菜頭素丸湯 菜頭(切中丁) 0.8 公斤 素丸子(特小) 0.2 公斤		熱量： 187大卡 醣類： 7.2 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 17.9 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月4日 星期二	白米飯	梅干燒油腐 熟桂竹筍(切) 1 公斤 非基改四角油腐丁(榮洲) 0.3 公斤 梅乾菜(切) 0.1 公斤	滑嫩蒸蛋 玻璃紙 1 張 蛋. 1 公斤	白花什錦 冷凍白花椰菜(CAS) 1.2 公斤 白精靈菇(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	酸菜素肚湯 素肚(切) 0.7 公斤 酸菜絲 0.2 公斤		熱量： 142大卡 醣類： 7.7 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 14.4 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月5日 星期三	烏龍麵	日式炒烏龍 香菇絲(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 非基改豆皮(K) 0.3 公斤 彩色椒(切絲)QR 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	厚蛋大阪燒 蛋. 1 公斤 高麗菜(切實重) 0.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(QR絲) 25 條 冰心地瓜(QR絲)商品 4 條	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 1 公斤	冬瓜湯 冬瓜(切中丁) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包		熱量： 226大卡 醣類： 24.2 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 11.6 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月6日 星期四	白米飯	香酥素魚排 素魚排(非基改) 25 片 素魚排(非基改)商品 4 片 蕃薯粉(K) 0.3 公斤	炸醬炒五丁 洋芋(切小丁) 1 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 小小豆干丁(榮洲) 0.5 公斤 三色豆 0.3 公斤	時蔬炒春雨 黃豆芽 1 公斤 冬粉(K) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 非基改豆皮(K) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 1 公斤 蛋. 0.3 公斤		熱量： 551大卡 醣類： 83.3 g 脂肪： 13.9 g 蛋白質： 27.5 g
餐數 25		全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月7日 星期五	五穀米飯	紅燒豆腸 非基改素豆腸 1.2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 芋頭(切中丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	拌三絲 黃豆芽 1 公斤 海帶絲 0.5 公斤 豆干絲(非基改) 0.5 公斤	塔香炒蛋 九層塔(兩) 1 兩 蛋. 1 公斤	炒有機青江菜 有機青江菜(尚純-切實重) 0 公斤	味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)(尚純)(無鹽)(日間) 1 兩		熱量： 224大卡 醣類： 12.2 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 19.4 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.8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

2025/10/31 20:42

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。