

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第11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10日星期一	白米飯	香菇肉燥 乾香菇(兩) 1兩 素油蔥酥(小~130g) 1包 非基改素肉燥(180g) 1包 碎瓜(玖順) 0.3公斤	家鄉白菜滷 大白菜(切實重) 1公斤 金針菇(QR) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤 非基改豆皮(K) 0.1公斤	玉米炒蛋 蛋. 1.2公斤 玉米粒(QR-K) 0.6公斤	炒履歷油菜 薑絲(一週用量約0.6K/包) 0.5包 履歷油菜(切實重) 0公斤	冬菜冬粉湯 冬粉(K) 0.2公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2公斤 冬菜(K) 0.1公斤		熱量： 208大卡 醣類： 18.0 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 11.5 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:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月11日星期二	紫米飯	韓式辣雞 白芝麻(乾)(周標示日期) 1兩 韓式辣醬(170g) 1盒 素雞丁 0.3公斤 洋芋(切中丁) 0.2公斤	芹香干片 豆干片(榮洲) 0.8公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 芹菜 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	塔香海茸 九層塔(兩) 1兩 海茸(切) 1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	韓式煲湯 海帶芽(乾)(周標示日期) 1兩 黃豆芽 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 118大卡 醣類： 9.3 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 10.1 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.2份						
11月12日星期三	白米飯	古早味高麗菜飯 乾香菇(兩) 1兩 薑片(0.3K) 1包 高麗菜(切實重) 0.8公斤 三色豆 0.3公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3公斤 熟花生 0.2公斤 胡麻油(庫存) 0庫存	港式素蘿蔔糕(*1) 素蘿蔔糕(1.5K)/條 1條	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 25個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 4個 滷包小醬肉(30g/小包) 1包	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	鮮筍湯 新鮮竹筍去皮 0.8公斤 素排骨酥(溼) 0.2公斤		熱量： 268大卡 醣類： 20.6 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 17.7 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份						
11月13日星期四	糙米飯	素鰻魚 素鰻魚(pc) 25片 素鰻魚(pc-備品) 4片	韓式部隊鍋 年糕(條狀小)(約0.5K) 1包 素泡菜(350g/罐) 1罐 豆腐乾(約14K)或素非基改大白菜(切實重) 1盒 0.8公斤	嫩炒歐姆蛋 蛋 1公斤 南瓜(切絲) 0.3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	冬瓜湯 冬瓜(切中丁) 0.8公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 308大卡 醣類： 37.6 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 18.1 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月14日星期五	白米飯	麻香彩蔬 非基改素肉片(溼) 1公斤 彩色椒(切大丁)QR 0.6公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3公斤 胡麻油(庫存) 0庫存 薑片(0.3K) 0包	青花炒菇 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.2公斤 白精靈菇(QR) 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3公斤	醬燒筑前煎 洋芋(切中丁) 0.8公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.4公斤 素黑輪小 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結-耶)切 0公斤	白菜蛋花湯 履歷小白菜(切實重) 0.7公斤 蛋. 0.3公斤		熱量： 155大卡 醣類： 13.8 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 13.0 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月15日星期六	白油麵	茄汁肉醬 非基改素肉燥(180g) 1包 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) 10個	黑米糕捲 黑米糕卷(pc-備品) 0個 黑米糕卷(約90入/箱) 0箱	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	玉米濃湯 素濃湯粉(120g包) 1包 玉米粒(QR-K) 0.5公斤 蛋. 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1公斤		熱量： 297大卡 醣類： 28.3 g 脂肪： 13.0 g 蛋白質： 18.7 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.3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

2025/11/7 11:57

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。