

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第12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17日 星期一	補休不供餐							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						
11月18日 星期二	白米飯	麻香素菜捲 素菜捲(40g) 25 條 素菜捲(40g)(備品) 4 條 薑片(0.3K) 1 包 凍豆腐(中丁)非基改 0.5 公斤 高麗菜(切實重) 0.5 公斤 胡麻油(庫存) 0 庫存	敏豆炒鮮菇 冷凍敏豆 1.3 公斤 白精靈菇(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 1 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 毛豆仁(冷凍) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤	炒履歷油菜 薑絲(一週用量約6K/包) 1 包 履歷油菜(切實重) 0 公斤	綠豆QQ湯 二砂台糖(1K/包) 1 包 綠豆 0.8 公斤 (QQ)圓 0.3 公斤		熱量：531大卡 醣類：84.4 g 脂肪：12.8 g 蛋白質：24.4 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:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月19日 星期三	拉麵	豆包拼盤 非基改凍豆包切絲(K) 0.3 公斤 黃豆芽 0.2 公斤	茶葉蛋 蛋(茶)(pc) 25 個 蛋(茶)(pc-備品) 4 個 滿包(30g-小包) 1 包 紅茶包小(標示日期) 1 包	香濃巧克力捲 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 25 個 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 4 個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 0 公斤	味噌鮮蔬湯 味噌(140g/包) 1 包 海帶芽(乾)(切)(備用/日開) 1 兩 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤		熱量：291大卡 醣類：25.3 g 脂肪：13.7 g 蛋白質：17.3 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月20日 星期四	薏仁飯	香酥素魚排 素魚排 25 片 素魚排(備品) 4 片	麻婆豆腐 豆腐(塊)(約1K)(並非非基改) 1 盒 辣豆瓣醬(380g) 1 瓶 非基改素肉燥(180g) 1 包	鐵板豆包素肉絲 豆芽菜 0.3 公斤 非基改凍豆包切絲(K)(奇美) 0.3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 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	冬瓜素丸湯 冬瓜(切中丁) 0.8 公斤 素丸子(特小) 0.2 公斤		熱量：383大卡 醣類：41.8 g 脂肪：14.6 g 蛋白質：25.0 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月21日 星期五	蕎麥飯	紅燒豆包 非基改炸豆包(菜測)(pc) 29 片 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤 熟花生 0.2 公斤	三杯鮑菇豆干 九層塔(兩) 1 兩 非基改黑豆干(大丁)(菜測)(K) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結-那)(切) 0 公斤	哈佛蔬菜湯 南瓜(切中丁) 0.8 公斤 高麗菜(切實重) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量：284大卡 醣類：9.9 g 脂肪：16.3 g 蛋白質：29.0 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.4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:1.0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

2025/11/18 9:55

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。