

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第13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24日星期一	白米飯	素打拋豬 素肉燥(180g) 2包 九層塔(兩) 1兩 蕃茄丁罐頭(400G罐) 1罐 非基改小小豆干丁(榮洲) 0.5公斤 彩色椒(混合)QR 0.2公斤	南瓜香菇炒毛豆 南瓜(切小丁) 0.5公斤 三色豆 0.3公斤 毛豆仁(冷凍) 0.3公斤 濕香菇(QR) 0.1公斤	玉米炒蛋 蛋. 1.3公斤 玉米粒(QR-K) 0.4公斤	炒履歷油菜 薑絲(一週用量約0.6K/包) 1包 履歷油菜(切實重) 0公斤	白菜針菇湯 大白菜(切實重) 0.5公斤 金針菇(QR) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤		熱量：236大卡 醣類：13.2 g 脂肪：13.8 g 蛋白質：15.4 g
餐數25		全穀雜糧類:0.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6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25日星期二	紫米飯	宮保素雞丁 非基改素雞丁 1公斤 非基改小小豆干丁(榮洲) 0.5公斤 去皮油花生(K) 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2公斤	時蔬豆腐煲 豆腐(南豆)(K)金菇(非蘭西) 1盒 金針菇(QR) 0.5公斤 彩色椒(混合)QR 0.3公斤 鴻喜菇(QR) 0.3公斤	什錦貓耳朵 彩色麵疙瘩 0.6公斤 南瓜(切小丁) 0.5公斤 高麗菜(切實重) 0.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	榨菜豆腐湯 凍豆腐(中丁)非基改榮洲 0.5公斤 金針菇(QR) 0.3公斤 榨菜絲-不辣 0.2公斤		熱量：253大卡 醣類：20.5 g 脂肪：11.6 g 蛋白質：19.6 g
餐數25		全穀雜糧類:0.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:8.1份						
11月26日星期三	白米飯	素揚州炒飯 素蝦仁(K) 0.6公斤 素火腿丁 0.5公斤 玉米粒(QR-K) 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3公斤 青椒(切小丁) 0.3公斤 三色豆 0.2公斤	滷龍鳳腿(*1) 素龍鳳腿 25支 素龍鳳腿(備品) 4支 滷包(30g-小包) 1包	滑嫩蒸水蛋 玻璃紙 2張 蛋. 1.3公斤	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2包 海帶芽(乾)(兩)(乾淨(日間)) 1兩		熱量：241大卡 醣類：16.5 g 脂肪：12.2 g 蛋白質：16.1 g
餐數25		全穀雜糧類:0.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月27日星期四	白米飯	醬爆素肚 素肚(切片) 1公斤 濕香菇(QR) 0.1公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	炸素鍋貼 素鍋貼(pc) 25粒 素鍋貼(pc-備品) 4粒	素客家小炒 九層塔(兩) 1兩 蛋. 0.8公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5公斤 西芹菜 0.5公斤 豆干片(榮洲) 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	紫菜蛋花湯 紫菜(兩) 1兩 蛋. 0.4公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量：214大卡 醣類：12.6 g 脂肪：9.8 g 蛋白質：22.1 g
餐數25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7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28日星期五	燕麥飯	奶油豆皮卷 安佳無鹽奶油(100g) 1條 非基改豆皮卷(K) 0.8公斤 洋芋(切中丁) 0.5公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤	螞蟥上樹 冬粉(K) 0.5公斤 高麗菜(切實重) 0.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.2公斤	菜脯蛋 蛋. 0.4公斤 碎脯(細) 0.1公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切實重) 0公斤	香菇雞湯 素雞丁 0.5公斤 冬瓜(切中丁) 0.2公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.2公斤		熱量：353大卡 醣類：30.8 g 脂肪：16.3 g 蛋白質：22.5 g
餐數25		全穀雜糧類:3.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.7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

2025/11/24 15:26

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。