

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

9車

材料用量

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 餐 數 25	白 米 飯	素打拋豬 素肉燥(180g) 九層塔(兩) 蕃茄丁罐頭(400G罐) 非基改小小豆干丁(榮洲) 彩色椒(混合)QR	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 蓋絲(一週用量0.6K/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
11 月 25 日 星 期 二 餐 數 25	紫 米 飯	宮保素雞丁 非基改素雞丁 非基改小小豆干丁(榮洲) 去皮花生(K) 紅蘿蔔(切小丁)	時蔬豆腐煲 彩色麵疙瘩 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 東豆腐(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	
11 月 26 日 星 期 三 餐 數 25	白 米 飯	素揚州炒飯 素蝦仁(K) 素火腿丁 玉米粒(QR-K) 紅蘿蔔(切小丁) 青椒(切小丁) 三色豆	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(2X兩)(廠牌/日期) 1 兩		熱量 : 241大卡 醣類 : 16.5 g 脂肪 : 12.2 g 蛋白質 : 16.1 g	
11 月 27 日 星 期 四 餐 數 25	白 米 飯	醬爆素肚 素肚(切片) 濕香菇(QR) 薑絲(0.6K/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 非基改濕豆包切絲(K)榮洲 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 蛋. 0.4 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	
11 月 28 日 星 期 五 餐 數 25	燕 麥 飯	奶油豆皮卷 安佳無鹽奶油(100g) 非基改豆皮卷(K) 洋芋(切中丁) 紅蘿蔔(切中丁)	螞蟻上樹 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(切絲-半)(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	
		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							
		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							
		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							
		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							
		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。