

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第14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
12月1日 星期一	薏仁飯	鐵板豆包 <small>非基改炸豆包(臺灣)(備品)(PC) 非基改炸豆包(臺灣)(pc)</small> 25片 4片	好絲成雙 海帶絲 0.5公斤 白豆干絲(非基改) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	滑嫩蒸蛋 玻璃紙 1張 蛋. 1公斤	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	菜頭湯 素高湯(小)300g 1罐 菜頭(切中丁) 0.5公斤		熱量：184大卡 醣類：3.2g 脂肪：10.8g 蛋白質：20.8g
餐數 25		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
12月2日 星期二	白米飯	鹹水蔬菜 杏鮑菇(頭)(QR) 0.8公斤 冷凍玉米筍 0.5公斤 彩色椒(QR) 0.3公斤 脆筍片 0.3公斤 非基改蘭竹(彰南)(K) 0.3公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 0.2公斤	拌毛豆莢 八角(兩) 1兩 黑胡椒粒(小罐)(25g) 1罐 毛豆莢冷凍(CAS) 0.7公斤	豆香芽菜 豆芽菜 0.5公斤 <small>非基改凍豆包切絲(K)(臺灣)</small> 0.5公斤 金針菇(QR) 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	飛燕泰奶 二砂台糖(1K/包) 1包 煉乳(小)(375g) 1罐 紅茶包小 1包 燕麥 0.5公斤		熱量：452大卡 醣類：74.0g 脂肪：9.8g 蛋白質：22.4g
餐數 25		全穀雜糧類:1.0份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
12月3日 星期三	白油麵	師傅鐵板麵 素蘑菇醬小(300g) 1罐 素火腿丁 0.5公斤 玉米粒(QR-K) 0.3公斤 非基改素肉絲(滷) 0.3公斤	素菜包 素菜包(65GCAS奇美) 25個 素菜包(68GCAS奇美) 4個	海芽炒蛋 海帶芽(乾)(嚴牌)(日期) 0公斤 蛋. 0公斤	豆芽三絲 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤	和風海芽湯 味噌(140g/包) 2包 海帶芽(乾)(嚴牌)(日期) 1兩		熱量：361大卡 醣類：43.7g 脂肪：16.0g 蛋白質：11.5g
餐數 25		全穀雜糧類:0.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
12月4日 星期四	蕎麥飯	香酥素魚排 素魚排 25片 素魚排(備品) 4片	肉末豆腐 盒裝豆腐(300g) 3盒 非基改素肉臘(180g) 1包	田園玉蜀黍 <small>非基改凍豆包切絲(K)(臺灣)</small> 0.5公斤 毛豆仁(冷凍) 0.3公斤 玉米粒(QR-K) 0.3公斤 素火腿丁 0.3公斤 三色豆 0.2公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	結頭素丸湯 結頭菜(切中丁) 0.5公斤 素丸子(特小) 0.3公斤		熱量：410大卡 醣類：43.2g 脂肪：16.2g 蛋白質：27.2g
餐數 25		全穀雜糧類:0.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
12月5日 星期五	白米飯	煙燻素肉排 煙燻素肉排(pc) 29片	冬瓜燴菜捲 素菜捲(40g) 29條 冬瓜(切大丁) 0.5公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤	三色炒蛋 蛋. 0.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.2公斤	炒有機皺葉白菜 <small>有機皺葉白菜(切實重)</small> 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	四神湯 四神包(小包60g) 1包 薑片(0.3K) 1包 素排骨酥(乾) 0.4公斤 小薏仁 0.2公斤		熱量：247大卡 醣類：12.1g 脂肪：14.5g 蛋白質：21.1g
餐數 25		全穀雜糧類:0.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.6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

2025/11/28 14:57

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。