

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

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析			
								9車			
12 月 1 日 星 期 一 餐數 25	薏仁飯	鐵板豆包	好絲成雙	滑嫩蒸蛋	炒高麗菜	菜頭湯		熱量：	184大卡		
		非基改豆包(禁洲)商品(po) 25 片 非基改炸豆包(禁洲)po 4 片	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	玻璃紙 1 張 蛋. 1 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	素高湯(小)300g 菜頭(切中丁) 0.5 公斤		醣類：	3.2 g		
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 餐數 25	白米飯	鹹水蔬菜	拌毛豆莢	豆香芽菜	炒履歷蚵白菜	飛燕泰奶		熱量：	452大卡		
		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 非基改魔竹(彰南)K 冷凍綠花椰菜(CAS) 0.2 公斤	八角(兩) 1 兩 黑胡椒粒(小罐)25g 毛豆莢冷凍(CAS) 0.7 公斤	豆芽菜 0.5 公斤 黑胡椒粒(小罐)K 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	履歷白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	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		醣類：	74.0 g		
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 餐數 25	白油麵	師傅鐵板麵	素菜包	海芽炒蛋	豆芽三絲	和風海芽湯		熱量：	361大卡		
		素蘑菇醬小(300g) 素火腿丁 0.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 非基改素肉絲(溫)	1 罐 素菜包(65GCAS奇美)商品 4 個	25 個 海帶芽(乾)(廠牌/日期) 蛋.	0 公斤 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 豆芽菜 0 公斤		醣類：	43.7 g		
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 餐數 25	蕎麥飯	香酥素魚排	肉末豆腐	田園玉蜀黍	炒履歷油菜	結頭素丸湯		熱量：	410大卡		
		素魚排 25 片 素魚排(備品) 4 片	盒裝豆腐(300g) 素菜包(65GCAS奇美)商品	3 盒 1 包	非基改藻豆包(切絲)K 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	履歷油菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		醣類：	43.2 g		
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 餐數 25	白米飯	煙燻素肉排	冬瓜燴菜捲	三色炒蛋	炒有機皺葉白菜	四神湯		熱量：	247大卡		
		煙燻素肉排(po) 29 片	素菜捲(40g) 冬瓜(切大丁) 紅蘿蔔(切丁)	29 條 0.5 公斤 0.3 公斤	蛋. 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	有機皺葉白菜(切絲)K 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 素排骨酥(乾) 0.4 公斤 小薏仁 0.2 公斤		醣類：	12.1 g		
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。