

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第16週素食食譜

材料用量

日期	主食	主菜		副菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
星期一 餐數 25	地瓜飯	花生滷豆包		芹香干片		芋香五福		炒履歷蚵白菜		酸辣湯				
		非基改炸豆包(榮洲)(pc)	25 片	豆干片(榮洲)	0.8 公斤	玉米粒(QR-K)	0.8 公斤	薑絲(0.6K/包)	0.5 包	盒裝豆腐(300g)	2 盒		熱量： 295大卡 醣類： 20.2 g 脂肪： 13.7 g 蛋白質： 27.2 g	
		非基改炸豆包(榮洲)(pc)	4 片	西芹菜	0.5 公斤	芋頭(切小丁)	0.5 公斤	薑絲(切實重)	0 公斤	香菜(150g/把)	0.5 把			
		薑片(0.3K)	1 包	紅蘿蔔(切片)	0.3 公斤	毛豆仁(冷凍)	0.3 公斤	脆筍絲	0.3 公斤	蛋.	0.2 公斤			
		冬瓜(切中丁)	0.3 公斤	木耳(切絲)	0.2 公斤	紅蘿蔔(切小丁)	0.2 公斤	木耳(切絲)	0.1 公斤	紅蘿蔔(切絲)	0.1 公斤			
		熟花生	0.2 公斤											
		紅蘿蔔(切中丁)	0.2 公斤											
		全穀雜糧類:1.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份												
		中華炒素麵		無骨素雞排		素水晶肉圓		蘿蔔炒豆芽		海芽蛋花湯			熱量： 90大卡 醣類： 7.2 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 7.1 g	
		香菇絲(兩)	1 兩	素雞排(非基改)(pc)	7 片	素水晶肉圓	7 個	紅蘿蔔(切絲)	0 公斤	海芽(20X兩X瓶裝)(日需)	1 兩			
星期二 餐數 25	白油麵	豆芽菜	0.2 公斤	素雞排(非基改)(備品)(pc)	2 片	素水晶肉圓(備品)	2 個	豆芽菜	0 公斤	薑絲(0.6K/包)	0.5 包			
		非基改炸豆包切絲(榮洲)	0.2 公斤							蛋.	0.2 公斤			
		彩色椒 (QR)	0.1 公斤											
		紅蘿蔔(切絲)	0.1 公斤											
		非基改素肉絲(漬)	0.1 公斤											
		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份												
		奶油洋菇燉飯		鮮菇拌青花		滷蛋		炒高麗菜		冬瓜豆腐湯			熱量： 322大卡 醣類： 17.7 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 15.5 g	
		安佳無鹽奶油(100g)	1 條	冷凍綠花椰菜(CAS)	0.8 公斤	滷雞蛋(國產:台灣)	25 個	紅蘿蔔(切絲)	0 公斤	冬瓜(切中丁)	0.5 公斤			
		洋菇罐(400g)	1 罐	白精靈菇(QR)	0.5 公斤	滷雞蛋(國產:台灣)(備品)	4 個	高麗菜(切實重)	0 公斤	東豆腐(中丁)非基改榮洲	0.3 公斤			
		義大利香料(10g)	1 瓶	杏鮑菇(頭)(QR)	0.3 公斤	滷包小磨坊30g(小包)	1 包							
		鮮奶油(1L-植)	1 罐	紅蘿蔔(切片)	0.2 公斤									
		金針菇(QR)	0.3 公斤											
		非基改素肉絲(漬)	0.2 公斤											
		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份												
星期三 餐數 25	白米飯	素魚排		田園咖哩		東北白菜鍋		炒履歷油菜		玉米蛋花湯			熱量： 429大卡 醣類： 59.7 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 24.9 g	
		素魚排	25 片	咖哩粉(小罐)(25g)	1 罐	大白菜(切片)	0.8 公斤	薑絲(0.6K/包)	0.5 包	玉米粒(QR-K)	0.4 公斤			
		素魚排(備品)	4 片	洋芋(切中丁)	0.8 公斤	金針菇(QR)	0.4 公斤	履歷油菜(切實重)	0 公斤	蛋.	0.2 公斤			
				紅蘿蔔(切中丁)	0.3 公斤	冬粉(K)	0.3 公斤							
				非基改豆皮卷(K)	0.3 公斤	紅蘿蔔(切片)	0.2 公斤							
						非基改豆皮卷(K)	0.1 公斤							
		全穀雜糧類:1.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份												
		無錫菜捲		乾鍋香片		嫩炒歐姆蛋		炒有機小松菜		冬至福氣湯圓			熱量： 421大卡 醣類： 64.5 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 19.6 g	
		素菜捲(40g)	25 條	高麗菜(切實重)	0.8 公斤	蛋	1 公斤	薑絲(0.6K/包)	0.5 包	二砂台糖(1K/包)	1 包			
		素菜捲(40g)(備品)	4 條	豆干片(榮洲)	0.5 公斤	南瓜(切絲)	0.4 公斤	有機小松菜(尚此-即切)	0 公斤	小湯圓(桂)(1斤)	1 盒			
		薑片(0.3K)	1 包	紅蘿蔔(切片)	0.2 公斤					紅豆(國產TAP)	0.3 公斤			
		紅蘿蔔(切中丁)	0.2 公斤											
		全穀雜糧類:1.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3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

2025/12/12 14:26

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。