

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第16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15日 星期一	地瓜飯	花生油豆包 <small>非基改炸豆包(榮洲)(pc)</small> 25片 <small>非基改炸豆包(榮洲)(備品)(pc)</small> 4片 薑片(0.3K) 1包 冬瓜(切中丁) 0.3公斤 熟花生 0.2公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤	芹香干片 豆干片(榮洲) 0.8公斤 西芹菜 0.5公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.2公斤	芋香五福 玉米粒(QR-K) 0.8公斤 芋頭(切小丁) 0.5公斤 毛豆仁(冷凍) 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2公斤	炒履歷蚵白菜 薑絲(0.6K/包) 0.5包 履歷蚵白菜(切實重) 0公斤	酸辣湯 盒裝豆腐(300g) 2盒 香菜(150g/把) 0.5把 脆筍絲 0.3公斤 蛋. 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤		熱量： 295大卡 醣類： 20.2 g 脂肪： 13.7 g 蛋白質： 27.2 g
餐數 25		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						
12月16日 星期二	白油麵	中華炒素麵 香菇絲(兩) 1兩 豆芽菜 0.2公斤 <small>非基改炸豆包切絲(榮洲)</small> 0.2公斤 彩色椒(QR) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 <small>非基改素肉絲(濕)</small> 0.1公斤	無骨素雞排 素雞排(非基改)(pc) 7片 <small>素雞排(非基改)(備品)(pc)</small> 2片	素水晶肉圓 素水晶肉圓 7個 素水晶肉圓(備品) 2個	蘿蔔炒豆芽 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤	海芽蛋花湯 <small>海帶芽(乾)(南)(備品)(白蘭)</small> 1兩 薑絲(0.6K/包) 0.5包 蛋. 0.2公斤		熱量： 90大卡 醣類： 7.2 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 7.1 g
餐數 25		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						
12月17日 星期三	白米飯	奶油洋菇燉飯 <small>安佳無鹽奶油(100g)</small> 1條 洋菇罐(400g) 1罐 義大利香料(10g) 1瓶 鮮奶油(1L-植) 1罐 金針菇(QR) 0.3公斤 <small>非基改素肉絲(濕)</small> 0.2公斤	鮮菇拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 0.8公斤 白精靈菇(QR) 0.5公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 25個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 4個 滷包小醬肉(30g(小包)) 1包	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	冬瓜豆腐湯 冬瓜(切中丁) 0.5公斤 凍豆腐(中丁)(非基改(榮洲)) 0.3公斤		熱量： 322大卡 醣類： 17.7 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 15.5 g
餐數 25		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						
12月18日 星期四	海苔飯	素魚排 素魚排 25片 素魚排(備品) 4片	田園咖哩 咖哩粉(小罐)(25g) 1罐 洋芋(切中丁) 0.8公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤 非基改豆皮卷(K) 0.3公斤	東北白菜鍋 大白菜(切片) 0.8公斤 金針菇(QR) 0.4公斤 冬粉(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	炒履歷油菜 薑絲(0.6K/包) 0.5包 履歷油菜(切實重) 0公斤	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 0.4公斤 蛋. 0.2公斤		熱量： 429大卡 醣類： 59.7 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 24.9 g
餐數 25		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						
12月19日 星期五	白米飯	無錫菜捲 素菜捲(40g) 25條 素菜捲(40g)(備品) 4條 薑片(0.3K) 1包 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤	乾鍋香片 高麗菜(切實重) 0.8公斤 豆干片(榮洲) 0.5公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2公斤	嫩炒歐姆蛋 蛋 1公斤 南瓜(切絲) 0.4公斤	炒有機小松菜 薑絲(0.6K/包) 0.5包 有機小松菜(尚結-彰)(切) 0公斤	冬至福氣湯圓 二砂台糖(1K/包) 1包 小湯圓(桂)(1斤) 1盒 紅豆(國產TAP) 0.3公斤		熱量： 421大卡 醣類： 64.5 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 19.6 g
餐數 25		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。