

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第17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 22 日 星 期 一 餐 數 25	地 瓜 飯	麻油菜捲	海帶片(*1)	玉米炒蛋	炒履歷蚵白菜	冬菜冬粉湯		熱量：	167大卡		
		素菜捲(40g) 素菜捲(40gX備品)	25 條 4 條	海帶片(pc) 海帶片(pc-備品)	25 片 4 片	蛋. 玉米粒(QR-K)	0.5 公斤 0.3 公斤	薑絲(0.6K/包) 履歷白菜(切實重)	0.5 包 0 公斤	金針菇(QR) 冬粉(K) 冬菜(K)	0.5 公斤 0.3 公斤 0.1 公斤
		薑片(0.3K) 杏鮑菇(頭)(QR)	1 包 0.3 公斤	瀨包(30g-小包)	1 包					醣類：	17.4 g
		胡麻油(庫存)	0 庫存							脂肪：	7.1 g
		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份								蛋白質：	10.5 g
12 月 23 日 星 期 二 餐 數 25	白 米 飯	剥皮辣椒豆腐	素雞塊(*2)	香炒豆包絲	炒履歷青江菜	結頭豆腐湯		熱量：	206大卡		
		盒裝豆腐(300g) 剥皮辣椒(390g)	3 盒 1 罐	素雞塊(全素)(pc) 素雞塊(pc-備品)	50 個 8 個	濕豆包切絲(條洲) 豆芽菜	0.3 公斤 0.2 公斤	薑絲(0.6K/包) 履歷青江菜(切實重)	0.5 包 0 公斤	東豆腐(中丁)非基改藻洲 結頭菜(切中丁)	0.3 公斤 0.2 公斤
		愛之味脆瓜罐(170g)	1 罐			紅蘿蔔(切絲)	0.1 公斤			醣類：	15.1 g
		薑片(0.3K) 非基改素肉罐(180g)	1 包 1 包							脂肪：	10.1 g
		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份								蛋白質：	15.0 g
12 月 24 日 星 期 三 餐 數 25	白 油 麵	茄汁素肉醬	素水餃(*2)	銀絲卷	玉米三色	玉米濃湯		熱量：	341大卡		
		非基改素肉罐(180g)	1 包	素水餃(pc) 素水餃(pc-備品)	50 粒 8 粒	銀絲卷(小)奇美 銀絲卷(小)奇美備品	25 個 4 個	三色豆(CAS-1K/包) 彩色椒(QR)	0 公斤 0 公斤	素濃湯粉(120g包) 玉米粒(QR-K)	1 包 0.3 公斤
		玉米粒(QR-K)	0.8 公斤			玉米粒(QR-K)	0 公斤	素火腿丁	0.3 公斤	蛋.	0.3 公斤
		彩色椒(QR)	0.5 公斤					紅蘿蔔(切小丁)	0.1 公斤		
		三色豆	0.3 公斤								
		蕃茄醬(庫存)	0 庫存								
		全穀雜糧類:1.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6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 25 日 星 期 四 餐 數 25	X 行 憲 紀 念 日 放 假									熱量：	0大卡
										醣類：	0.0 g
										脂肪：	0.0 g
										蛋白質：	0.0 g
		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0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 26 日 星 期 五 餐 數 25	紫 米 飯	薑汁素蚵捲	佛跳牆	金針菇烘蛋	炒有機黑葉白菜	海結營養湯		熱量：	144大卡		
		素蚵仔捲(條) 素蚵仔捲(條備品)	25 條 4 條	素排骨酥(3兩) 芋頭(切中丁)	1 包 0.5 公斤	蛋 金針菇(QR)	0.6 公斤 0.4 公斤	薑絲(0.6K/包) 有機黑葉白菜(6-兩粒切)	0.5 包 0 公斤	薑片(0.3K) 海帶結	1 包 0.3 公斤
		薑汁(500cc)	1 罐	高麗菜(切實重)	0.3 公斤					紅蘿蔔(切中丁)	0.2 公斤
		薑泥(0.3kg/包)	1 包	木耳(切絲)	0.2 公斤						
		豆芽菜	0.3 公斤	紅蘿蔔(切中丁)	0.2 公斤						
		全穀雜糧類:0.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.3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

2025/12/19 14:21

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。