

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

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月22日星期一	地瓜飯	麻油菜捲 素菜捲(40g) 25 條 素菜捲(40g)(備品) 4 條 薑片(0.3K) 1 包 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤 胡麻油(庫存) 0 庫存	海帶片(*1) 海帶片(pc) 25 片 海帶片(pc-備品) 4 片 滿包(30g-小包) 1 包	玉米炒蛋 蛋. 0.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 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	冬菜冬粉湯 金針菇(QR) 0.5 公斤 冬粉(K) 0.3 公斤 冬菜(K) 0.1 公斤		熱量： 167大卡 醣類： 17.4 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 10.5 g
餐數 25		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						
12月23日星期二	白米飯	剝皮辣椒豆腐 盒裝豆腐(300g) 3 盒 剝皮辣椒(390g) 1 罐 愛之味脆瓜(170g) 1 罐 薑片(0.3K) 1 包 非基改素肉臘(180g) 1 包	素雞塊(*2) 素雞塊(全素)(pc) 50 個 素雞塊(pc-備品) 8 個	香炒豆包絲 凍豆包切絲(菜洲) 0.3 公斤 豆芽菜 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	炒履歷青江菜 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	結頭豆腐湯 凍豆腐(中丁)非基改菜洲 0.3 公斤 結頭菜(切中丁) 0.2 公斤		熱量： 206大卡 醣類： 15.1 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 15.0 g
餐數 25		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						
12月24日星期三	白油麵	茄汁素肉醬 非基改素肉臘(180g) 1 包 玉米粒(QR-K) 0.8 公斤 彩色椒(QR) 0.5 公斤 三色豆 0.3 公斤 蕃茄醬(庫存) 0 庫存	素水餃(*2) 素水餃(pc) 50 粒 素水餃(pc-備品) 8 粒	銀絲卷 銀絲卷(小)奇美 25 個 銀絲卷(小)奇美備品 4 個	玉米三色 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 彩色椒(QR) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤	玉米濃湯 素濃湯粉(120g包) 1 包 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 蛋. 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤		熱量： 341大卡 醣類： 52.0 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 12.3 g
餐數 25		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	✕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
餐數 25		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	紫米飯	薑汁素蚵捲 素蚵仔捲(條) 25 條 素蚵仔捲(條)備品 4 條 薑汁(500cc) 1 罐 薑泥(0.3Kg/包) 1 包 豆芽菜 0.3 公斤	佛跳牆 素排骨酥(3兩) 1 包 芋頭(切中丁) 0.5 公斤 高麗菜(切實重) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	金針菇烘蛋 蛋 0.6 公斤 金針菇(QR) 0.4 公斤	炒有機黑葉白菜 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 有機黑葉白菜(影-尚誠)(切) 0 公斤	海結營養湯 薑片(0.3K) 1 包 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤		熱量： 144大卡 醣類： 11.7 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 10.5 g
餐數 25		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。