

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第19週素食菜單

9 車

材料用量		9單							
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
1 月 5 日 星 期 一 餐數 25	白 米 飯	紅燒南瓜 南瓜(切片) 1.5 公斤 枸杞(兩) 1 兩 薑絲(0.6K/包) 0 包	拌炒海帶根 九層塔(兩) 1 兩 海帶根(切) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	菇菇炒蛋 蛋. 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	炒履歷蚵白菜 薑片(0.6K/包)一週用 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤	冬瓜雪蓮子湯 雪蓮子(兩) 1 兩 冬瓜(切中丁) 0.5 公斤 冷凍玉米塊(CAS) 0.3 公斤			熱量： 75大卡 醣類： 9.0 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 4.6 g
		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
1 月 6 日 星 期 二 餐數 25	糙 米 飯	栗薯燒油腐 非基改三角油蔥丁(菜洲) 1 公斤 豆薯(切中丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤 栗子冷凍(K) 0.2 公斤	白花什錦 冷凍白花椰菜(CAS) 1 公斤 白精靈菇(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	雙色地瓜球(*3)(炸) 地瓜球(紫)(pe) 80 粒 地瓜球(黃)(pe) 80 粒	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 0 公斤	海芽蛋花湯 海帶芽(乾)(兩)或海帶(日期) 1 兩 蛋 0.3 公斤			熱量： 492大卡 醣類： 60.3 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 17.9 g
		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
1 月 7 日 星 期 三 餐數 25	米 粉	素金瓜米粉 南瓜(切粗絲) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 芹菜(末) 0.2 公斤 乾香菇(小) 0.1 公斤	滷素雞腿(*1) 全素雞腿(非基改)(pe) 25 支 全素雞腿(非基改)(備品-pe) 4 支 滷包(30g-小包) 1 包	鮮香蒸蛋盅 玻璃紙 2 張 蛋. 1 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.6 公斤 濕香菇(QR) 0.3 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 0 公斤	味噌豆腐湯 味噌(140g/包) 2 包 豆腐(12Kg)半基因菜洲 1 盒			熱量： 327大卡 醣類： 25.9 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 25.2 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:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
1 月 8 日 星 期 四 餐數 25	地 瓜 飯	香酥素魚排 素魚排 25 片 素魚排(備品) 4 片 九層塔(兩) 1 兩 蕃薯粉(K) 0.3 公斤	炸醬炒五丁 脆筍丁 0.8 公斤 小小豆干丁(菜洲) 0.5 公斤 三色豆 0.3 公斤	什錦白菜 大白菜(切實重) 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3 公斤 非基改豆皮(K) 0.3 公斤	炒履歷萵苣 履歷大陸妹(葉萵苣)(切實重) 0 公斤	紫菜蛋花湯 紫菜(兩) 1 兩 蛋. 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包			熱量： 438大卡 醣類： 54.6 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 25.6 g
		全穀雜糧類:0.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
1 月 9 日 星 期 五 餐數 25	白 米 飯	素水晶肉圓 素水晶肉圓 25 個 素水晶肉圓(備品) 4 個	青花炒菇 冷凍綠花椰菜(CAS) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3 公斤	茶葉蛋 蛋(茶)(pc) 25 個 蛋(茶)(pc-備品) 4 個 滷包(30g-小包) 1 包 紅茶包小(標示日期) 1 包	炒有機味美菜 有機味美菜(尚缺-彰)(切) 0 公斤	菜頭素丸湯 素高湯(小)300g 1 罐 菜頭(切中丁) 1 公斤 素丸子(特小) 0.5 公斤			熱量： 257大卡 醣類： 26.3 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 15.8 g
		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.1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

2026/1/4 20:56

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。若買如有使用上述食材，對並買上述食材過敏者請注意。