

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第20週菜單

9單

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
1月12日星期一 餐數25	薏仁飯	砂鍋素燶雞 乾香菇(兩) 杏鮑菇(頭)(QR) 薑片(0.3K) 洋芋(切中丁) 彩色椒(QR)	螞蟻上樹 高麗菜(切實重) 冬粉(K) 木耳(切絲) 紅蘿蔔(切絲)	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 滷包小燙坊(30g)(小包)	炒履歷油菜 蓋絲(一週用量)(0.6K/包) 履歷油菜(切實重) 滷包小燙坊(30g)(小包)	酸菜肚片湯 素高湯(小)600g 金針菇(QR) 素肚(切片) 酸菜絲 薑絲(0.6K/包)			熱量： 343大卡 醣類： 36.8 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 19.3 g
1月13日星期二 餐數25	白米飯	醬燒素排 素肉排(pc) 素肉排(pc-備品) 滷包(30g-小包)	三杯鮑菇豆干 九層塔(兩) 串基改素豆干丁(熟)(K) 杏鮑菇(頭)(QR) 紅蘿蔔(切片)	紅蘿蔔炒蛋 蛋 0.6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	炒履歷萬苣 魔芋大陸妹(基高首X切實重) 魔芋(切小丁)	芋頭西米露 魔芋(小400ml) 芋頭(切小丁) 西谷米 二砂台糖(庫存)		熱量： 281大卡 醣類： 32.1 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 16.4 g	
1月14日星期三 餐數25	白米飯	雜菇滑蛋親子丼 金針菇(QR) 蛋. 三色豆 白精靈菇 (QR) 濕香菇(QR)	香炒海苔 海苔(切) 黑糖海苔小(奇美) 黑糖海苔小(奇美)(備品)	小饅頭(*1) 25 個	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	藥膳元氣湯 素排骨酥(3兩) 枸杞(兩) 薑片(0.3K) 藥膳包(小包60g) 冬瓜(切中丁)		熱量： 183大卡 醣類： 23.7 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 11.4 g	
1月15日星期四 餐數25	燕麥飯	香酥素魚排 素魚排 25 片 素魚排(備品) 4 片	家常豆腐 對口豆腐(1.2K)-待基因係測	泡菜炒菇 愛之味泡菜(190g) 素泡菜(350g/罐)	炒履歷菠菜 1 公斤 1 罐	韓式煲湯 海帶芽(乾)(X兩X盒)(備品) 黃豆芽 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包)		熱量： 414大卡 醣類： 49.0 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 23.2 g	
1月16日星期五 餐數25	白米飯	匈牙利燉素肉 蕃茄丁罐頭(2.5K-罐) 蕃茄醬(340g)-可果美 非基改素肉丁(溼) 洋芋(切中丁)	花園錦簇 冷凍綠花椰菜(CAS) 白精靈菇 (QR) 濕香菇(QR) 紅蘿蔔(切片)	玉米炒蛋 蛋 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤	炒有機青江菜 有機青江菜(乾-尚缺X切) 冷凍玉米塊(CAS)	結頭玉米湯 結頭菜(切中丁) 0.5 公斤 冷凍玉米塊(CAS) 0.3 公斤		熱量： 188大卡 醣類： 16.6 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 13.8 g	

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

2026/1/9 15:33

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。