

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第20週菜單

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
1月12日星期一	薏仁飯	砂鍋素燜雞 乾香菇(兩) 1兩 杏鮑菇(頭)(QR) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 洋芋(切中丁) 0.5公斤 彩色椒(QR) 0.3公斤	螞蟻上樹 非基改素肉燥(180g) 2包 高麗菜(切實重) 1公斤 冬粉(K) 0.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 25個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 4個 滷包小饅頭(30g)(小包) 1包	炒履歷油菜 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1包 履歷油菜(切實重) 0公斤	酸菜肚片湯 素高湯(小)600g 1罐 金針菇(QR) 0.8公斤 素肚(切片) 0.5公斤 酸菜絲 0.3公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 343大卡 醣類： 36.8 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 19.3 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
1月13日星期二	白米飯	醬燒素排 素肉排(pc) 25片 素肉排(pc-備品) 4片 滷包(30g-小包) 1包	三杯鮑菇豆干 九層塔(兩) 1兩 非基改黑豆干(大丁裝)(備品) 0.5公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.4公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋 0.6公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	炒履歷茼蒿 雞腿大腿肉(柴高茼蒿)(切實重) 0公斤	芋頭西米露 椰漿(小400ml) 1罐 芋頭(切小丁) 0.8公斤 西谷米 0.5公斤 二砂台糖(庫存) 0庫存		熱量： 281大卡 醣類： 32.1 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 16.4 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
1月14日星期三	白米飯	雜菇滑蛋親子丼 金針菇(QR) 1公斤 蛋 0.5公斤 三色豆 0.3公斤 白精靈菇(QR) 0.3公斤 濕香菇(QR) 0.2公斤	香炒海茸 海茸(切) 0.8公斤 非基改素肉絲(濕) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	小饅頭(*) 黑糖饅頭小(奇美) 25個 黑糖饅頭小(奇美)(備品) 4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) 2包 枸杞(兩) 1兩 薑片(0.3K) 1包 藥膳包(小包60g) 1包 冬瓜(切中丁) 0.5公斤		熱量： 183大卡 醣類： 23.7 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 11.4 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
1月15日星期四	燕麥飯	香酥素魚排 素魚排 25片 素魚排(備品) 4片	家常豆腐 非基改素肉燥(180g) 2包 非基改素肉燥(190g) 1盒 三色豆 0.5公斤	泡菜炒菇 大白菜(切實重) 1公斤 愛之味泡菜(190g) 1罐 素泡菜(350g/罐) 1罐 白精靈菇(QR) 0.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 0公斤	韓式煲湯 海帶芽(乾)(備品)(日期) 1兩 黃豆芽 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 414大卡 醣類： 49.0 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 23.2 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:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
1月16日星期五	白米飯	匈牙利燉素肉 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 1罐 蕃茄醬(340g)可果美 1瓶 非基改素肉丁(淨) 1公斤 洋芋(切中丁) 0.6公斤	花團錦簇 冷凍綠花椰菜(CAS) 0.5公斤 白精靈菇(QR) 0.3公斤 濕香菇(QR) 0.2公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2公斤	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(影-尚結)(切) 0公斤	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
餐數 25		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.8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

2026/1/9 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。