

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第21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
1月19日 星期一	白米飯	芋香嫩豆腸 薑片(0.3K) 1包 非基改素豆腸 1公斤 芋頭(切中丁) 0.5公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤	拌毛豆莢 八角(兩) 1兩 毛豆莢冷凍(CAS) 1公斤	蕃茄炒蛋 蕃茄丁罐頭(400g罐) 1罐 蛋 0.8公斤	炒履歷菠菜 薑絲(一週用量約0.6K包) 1包 履歷菠菜(切實重) 0公斤	肉骨茶湯 素排骨酥(3兩) 2包 素高湯(小)600g 1罐 肉骨茶包(素) 1包 薑片(0.3K) 1包 菜頭(切中丁) 0.4公斤		熱量： 227大卡 醣類： 17.0 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 18.5 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6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20日 星期二	黎麥飯	宮保素雞丁 非基改素雞丁 1公斤 非基改小小豆干丁素雞 0.5公斤 去皮油花生(K) 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2公斤	肉醬螺旋麵 通心麵(螺旋)500g 1包 非基改素肉燥(180g) 1包 三色豆 0.5公斤 素火腿丁 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	炒履歷萵苣 罐裝大龍蝦(素高湯)(切實重) 0公斤	豆薯營養湯 豆薯(切中丁) 0.8公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.2公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤		熱量： 403大卡 醣類： 25.4 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 27.8 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:8.1份						
1月21日 星期三	白油麵	什錦炒素肉絲 非基改素肉絲(濕) 1公斤 香菇絲(兩) 1兩 豆芽菜 0.5公斤 彩色椒(QR) 0.3公斤 非基改炸豆包切絲素雞 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤	古早味素香腸(*1) 素香腸(pc) 25條 素香腸(pc-備品) 4條	蒜香烏龍素米血 非基改黑豆干丁素雞(K) 1公斤 素米血丁 0.5公斤 香菜(150g/把) 0.5把	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 0公斤	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 1公斤 素濃湯粉(120g包) 1包 素火腿丁 0.5公斤 蛋. 0.5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3公斤		熱量： 351大卡 醣類： 15.8 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 32.4 g
餐數 25		全穀雜糧類:1.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
1月22日 星期四	白米飯	三杯豆干片 九層塔(兩) 1兩 非基改豆干片(素洲) 1公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5公斤 芹菜 0.3公斤	麻婆針菇冬粉 大白菜(切實重) 1公斤 金針菇(QR) 0.6公斤 冬粉(K) 0.4公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	香菇蒸蛋 玻璃紙 1張 蛋. 0.8公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.2公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤	白菜豆腐湯 盒裝豆腐(300g) 2盒 履歷小白菜(切實重) 0.3公斤		熱量： 206大卡 醣類： 20.8 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 14.1 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
1月23日 星期五	十穀米飯	香滷素龍鳳腿 素龍鳳腿 25支 素龍鳳腿(備品) 4支 滷包(30g-小包) 1包	什錦貓耳朵 高麗菜(切實重) 1公斤 彩色麵疙瘩 0.6公斤 非基改素肉絲(濕) 0.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤	炸醬南瓜 薑片(0.3K) 1包 非基改素肉燥(180g) 1包 南瓜(切大丁) 0.8公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切實重) 0公斤	菜頭素丸湯 菜頭(切中丁) 0.5公斤 素丸子(特小) 0.3公斤		熱量： 214大卡 醣類： 21.3 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 12.6 g
餐數 25		全穀雜糧類:0.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7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

2026/1/16 11:52

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。