

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第1學期第21週素食食譜

材料用量

日期	主食	主菜		副菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析
		芋香燉豆腸	拌毛豆莢	蕃茄炒蛋	炒履歷菠菜	肉骨茶湯							
1 月 19 日 星 期 一 餐 數 25	白 米 飯	薑片(0.3K)	1 包	八角(兩)	1 兩	蕃茄丁罐頭(400G罐)	1 罐	蕃茄丁罐頭(400G罐)	1 包	素排骨酥(3兩)	2 包		熱量： 227大卡
		非基改素豆腸	1 公斤	毛豆莢冷凍(CAS)	1 公斤	蛋	0.8 公斤	履歷菠菜(切實重)	0 公斤	素高湯(小)600g	1 罐		醣類： 17.0 g
1 月 20 日 星 期 二 餐 數 25	黎 麥 飯	芋頭(切中丁)	0.5 公斤							肉骨茶包(素)	1 包		脂肪： 10.0 g
		紅蘿蔔(切中丁)	0.3 公斤							薑片(0.3K)	1 包		蛋白質： 18.5 g
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 21 日 星 期 三 餐 數 25	白 油 麵	宮保素雞丁		肉醬螺旋麵		茶葉蛋		炒履歷萬苣		豆薯營養湯			熱量： 403大卡
		非基改素雞丁	1 公斤	通心麵(螺旋)500g	1 包	蛋(茶)(pc)	25 個	薯條(大陸味)萬苣(切實重)	0 公斤	豆薯(切中丁)	0.8 公斤		醣類： 25.4 g
1 月 22 日 星 期 四 餐 數 25	白 米 飯	非基改小小豆丁茶湯	0.5 公斤	非基改素肉燥(180g)	1 包	蛋(茶)(pc-備品)	4 個			非基改素肉絲(湯)	0.3 公斤		脂肪： 22.2 g
		去皮花生(K)	0.3 公斤	三色豆	0.5 公斤	滷包(30g-小包)	1 包			木耳(切絲)	0.2 公斤		蛋白質： 27.8 g
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 23 日 星 期 五 餐 數 25	十 穀 米 飯	什錦炒素肉絲		古早味素香腸(*1)		蒜香烏龍素米血		炒高麗菜		玉米濃湯			熱量： 351大卡
		非基改素肉絲(湯)	1 公斤	素香腸(pc)	25 條	非基改黑豆干(茶湯)K	1 公斤	高麗菜(切實重)	0 公斤	玉米粒(QR-K)	1 公斤		醣類： 15.8 g
1 月 24 日 星 期 六 餐 數 25		香菇絲(兩)	1 兩	素香腸(pc-備品)	4 條	素米血丁	0.5 公斤			素濃湯粉(120g包)	1 包		脂肪： 19.2 g
		豆芽菜	0.5 公斤			香菜(150g-把)	0.5 把			素火腿丁	0.5 公斤		蛋白質： 32.4 g
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 25 日 星 期 日 餐 數 25		三杯豆干片		麻婆針菇冬粉		香菇蒸蛋		炒履歷油菜		白菜豆腐湯			熱量： 206大卡
		九層塔(兩)	1 兩	大白菜(切實重)	1 公斤	玻璃紙	1 張	履歷油菜(切實重)	0 公斤	盒裝豆腐(300g)	2 盒		醣類： 20.8 g
1 月 26 日 星 期 一 餐 數 25		非基改豆干片(茶湯)	1 公斤	金針菇(QR)	0.6 公斤	蛋	0.8 公斤			履歷小白菜(切實重)	0.3 公斤		脂肪： 7.7 g
		杏鮑菇(頭)(QR)	0.5 公斤	冬粉(K)	0.4 公斤	濕香姑(小朵)(QR)	0.2 公斤						蛋白質： 14.1 g
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 27 日 星 期 二 餐 數 25	香 滷 素 龍 鳳 腿	香滷素龍鳳腿	25 支	高麗菜(切實重)	1 公斤	薑片(0.3K)	1 包	有機白米飯(兩)(切實重)	0 公斤	菜頭(切中丁)	0.5 公斤		熱量： 214大卡
		素龍鳳腿(備品)	4 支	彩色麵疙瘩	0.6 公斤	非基改素肉燥(180g)	1 包			素丸子(特小)	0.3 公斤		醣類： 21.3 g
1 月 28 日 星 期 三 餐 數 25		滷包(30g-小包)	1 包	非基改素肉絲(湯)	0.5 公斤	南瓜(切大丁)	0.8 公斤						脂肪： 9.6 g
				木耳(切絲)	0.3 公斤								蛋白質： 12.6 g
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。