

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第3週素食食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
2月23日 星期一	白米飯	如意鳳腿	極品髮菜羹	金蛋報喜	有機蚵白菜	團圓御膳鍋		醣類：	全穀雜糧類	4.1
		素雞腿(50g支*彰南)N 25支 素雞腿(支*彰南)備品N 4支 滷包 1個 熟白芝麻(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩	大白菜(切片) 0.8 Kg 素髮菜肉羹 0.6 Kg 脆筍絲(醃) 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	滷蛋(粒) 25個 滷蛋(粒)備品 4粒	有機蚵白菜*欽哥 葷取 Kg	冷凍玉米塊(個*CAS) 25個 冷凍玉米塊(個*CAS)備 4個 高麗菜(切片) 0.7 Kg 生香菇 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		脂肪： 66.5 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 554大卡	豆魚蛋肉類 1.9 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	25									
2月24日 星期二	糙米飯	照燒素干貝	花開富貴	圓滿紅燒獅子頭(加)	炒油菜	好運旺旺來		醣類：	全穀雜糧類	3.7
		玉米粒罐-小 2罐 素干貝N 1.3 Kg 素燒烤醬(230g*慈王)N 1罐 乾海芽(兩) 1兩 小黃瓜(切片) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1.3 Kg 冷凍玉米筍 0.3 Kg 雪白菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	素獅子頭(大)N 25個 素獅子頭(大)備N 4個 大白菜(切片) 1 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 葷取 Kg	二砂糖(1Kg*包) 葷取 包 鳳梨罐頭(3K*桶) 葷取 罐 愛玉(5K*包)榮L代 葷取 包		脂肪： 62.5 g 蛋白質： 16 g 熱量： 13.7 g 448.8大卡	豆魚蛋肉類 0.7 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	25									
2月25日 星期三	白米飯	粟香粟米炊飯	招財進寶(冷主)	椒鹽毛豆莢	開運青江菜	冬瓜羊肉湯		醣類：	全穀雜糧類	5.4
		素肉燥(180g*包)N 2包 乾香菇絲(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 素火腿丁(KG)N 0.7 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg 栗子 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg	素食水餃(個*200粒)個 54個 素食水餃(個*200粒)備品 6個	毛豆莢(CAS) 1.5 Kg 粗粒黑胡椒(兩) 1兩	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	冬瓜(中丁) 0.8 Kg 素羊肉(KG)N 0.3 Kg 薑絲 0.1 Kg		脂肪： 86 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 18.8 g 576.7大卡	豆魚蛋肉類 1.0 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	25									
2月26日 星期四	芝麻飯	素魚排	吉祥聚寶盆	麻婆豆腐	鴻運甘藍	好彩頭湯		醣類：	全穀雜糧類	3.5
		素魚排(片)N 25片 素魚排(片*備)N 4片	玉米粒(Q) 0.8 Kg 豆干丁*榮洲L 0.5 Kg 小黃瓜(小丁) 0.4 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg	素豆瓣醬(230g*罐)N 1罐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 三色豆(CAS) 0.2 Kg 乾素肉末N 0.2 Kg	木耳絲 葷取 Kg 胡蘿蔔(切絲) 葷取 Kg 高麗菜(切片) 葷取 Kg	非基改豆皮(條) 2條 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 芹菜 0.1 Kg	脂肪： 55.5 g 蛋白質： 37 g 熱量： 41.9 g 722.6大卡	豆魚蛋肉類 4.9 蔬菜類 0.6 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	25									
2月27日 星期五								醣類：	全穀雜糧類	2.5
								脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	
餐數										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/2/23

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

※本產品含有易引起過敏之食物，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不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：