

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第4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		
3月2日 星期一	黑芝麻飯	芋荷包	紅絲炒蛋	香滷海帶片	有機小松菜	珍菇皮絲湯		糖類： 86.5 g 脂肪： 17 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 571.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 0.9 0.8 2.5 0.0 0.0
		素芋荷包(60g*彰南)CN 25 個 素芋荷包(60g*彰南)備品N 4 個	雞蛋(kg)G 1.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.7 Kg	海帶片 25 片 海帶片備品 4 片	有機小松菜(切段)款哥 葷取 Kg	金針菇 0.2 Kg 素皮絲(KG)N 0.2 Kg 脆筍絲(醃) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg				
餐數	25									
3月3日 星期二	小米飯	素菜捲	三杯杏鮑菇	紅燒豆腐	炒油菜	海芽蛋花湯		糖類： 62.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 20.4 g 熱量： 520.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 1.7 0.5 2.5 0.0 0.0
		素菜捲(個)N 25 個 素菜捲(個)備品N 4 個	九層塔(兩) 1 兩 薑片(兩) 1 兩 百頁中丁*榮洲L 0.8 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg	粗豆腐(不切*莊興)KG 2 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 葷取 Kg	乾海芽(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 薑絲 0.1 Kg				
餐數	25									
3月4日 星期三	白米飯	高麗菜飯	柴香烏龍米血	奶黃包	高麗菜	玉米濃湯		糖類： 109.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 733.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.2 1.7 0.3 2.5 0.0 0.0
		素油蔥酥(100g)N 1 包 乾香菇絲(兩) 1 兩 碎豆輪(加)素 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	滷包 1 個 大溪黑豆干(切)D丁*榮L 0.8 Kg 海帶結 0.4 Kg 素米血丁(KG)N 0.4 Kg	小奶黃包(32g*南山) 25 個 小奶黃包(32g*南山)備品 4 個	高麗菜(切片) 葷取 Kg	掛寶(素)金黃玉米濃湯包 1 包 馬鈴薯(小丁) 0.5 Kg 玉米粒(Q) 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg				
餐數	25									
3月5日 星期四	糙米飯	紅燒豆包	鹽水雞滷味	田園珠寶盒	有機菠菜	酸辣湯		糖類： 76.5 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 665.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 2.8 1.2 2.5 0.0 0.0
		炸豆包(個*彰南)N 25 個 炸豆包(個*彰南)備品N 4 個 彩椒(切粗絲) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1 Kg 脆筍片(淨重) 0.3 Kg 蔬菜百頁(Kg)彰南N 0.3 Kg 小黃瓜(大丁) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	玉米粒(Q) 0.5 Kg 素火腿丁(KG)N 0.4 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.4 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg 青豆仁 0.1 Kg	有機菠菜(*切段)款 葷取 Kg	粗豆腐(不切*莊興)KG 1 Kg 木耳絲 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 脆筍絲(醃) 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg				
餐數	25									
3月6日 星期五	白米飯	洋芋燒肉	花園錦簇	香滷細腐	炒青江菜	蘿蔔丸子湯		糖類： 93 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 740.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 2.8 1.2 2.5 0.0 0.0
		素肉丁(濕)N 1.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 0.7 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1.6 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	大三角油豆腐(50g*備)深L 25 個 大三角油豆腐(50g*備)備L 4 個 滷包 1 個	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 芹菜珠(兩) 1 兩 素丸子(KG)N 0.2 Kg				
餐數	25									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/2

*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：