

# S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第5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9日 星期一	白米飯	蒙古烤肉	日式蒸蛋	彩繪花胡瓜	有機苜荬白菜	養生大補湯		醣類： 95.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 693.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 2.0 1.4 2.5 0.0 0.0
		豆干片*榮洲L 1 Kg 素沙茶醬(120g*罐)N 1 罐 高麗菜(切片) 0.7 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg	小黃瓜(切片) 1.2 Kg 素黑輪片(切片)N 0.4 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	有機苜荬白菜(切段*款哥) 葷取 Kg 薑絲 葷取 Kg	當歸藥膳包 1 包 白蘿蔔(中丁) 0.7 Kg 秀珍菇 0.2 Kg				
3月10日 星期二	蕎麥飯	香雞排	豆輪滷海結	蕃茄炒蛋	炒青江菜	波霸冷露		醣類： 64.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 595.9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 2.6 0.9 2.5 0.0 0.0
		素雞排(個*彰南)N 25 個 素雞排(個*彰南)備品N 4 個	小豆輪 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 薑片(兩) 1 兩 海帶結 0.2 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	牛蕃茄(大丁) 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 0.7 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 葷取 罐	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	冬瓜糖塊 葷取 個 粉圓(3K*包) 葷取 包				
3月11日 星期三	米粉(1.2K)	什錦金瓜米粉	蜜汁豆干	銀絲卷	高麗菜	冬瓜湯		醣類： 69 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 587.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.3 2.2 0.9 2.5 0.0 0.0
		素肉燥(180g*包)N 2 包 南瓜(中丁) 1.2 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩 高麗菜(切片) 0.7 Kg 素火腿(KG)N 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	小豆干對切三角*榮L 1.2 Kg 滷包 1 個 熟白芝麻(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭切塊) 0.7 Kg	小銀絲卷(40g*大家) 25 個 小銀絲卷(40g*大家)備品 4 個	高麗菜(切片) 葷取 Kg	冬瓜(中丁) 0.8 Kg 非基改豆皮 0.4 Kg 薑片 0.1 Kg				
3月12日 星期四	五穀飯	菜捲	菇菇百匯	滷黑輪條	有機油江菜	玉米蛋花湯		醣類： 69.5 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 16.5 g 熱量： 501.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.4 1.0 0.7 2.5 0.0 0.0
		素菜捲(個)N 25 個 素菜卷-備品 4 個	豆芽菜 1 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg	素黑輪(條)N 25 條 素黑輪(條*備品)N 4 條	有機油江菜(切段*款哥) 葷取 Kg	玉米粒(Q) 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg				
3月13日 星期五	白米飯	三杯杏鮑菇	薑絲炒麵腸	馬拉糕	蒜炒油菜	海芽蛋花湯		醣類： 100.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 744.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.4 0.6 2.5 0.0 0.0
		九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭切塊) 1 Kg 薑片(兩) 1 兩 素米血丁(KG)N 0.7 Kg	麵腸(切片*彰南)N 1.5 Kg 薑絲 0.3 Kg	黑糖馬拉糕(50g*桂冠) 25 個 黑糖馬拉糕(50g*桂冠)備品 4 個	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				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/9

※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：