

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第6週食譜設計-素

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16日 星期一	白米飯	大四角油豆腐 25 個	御品白菜滷	素燒賣	有機青松菜	鮮蔬豆腐湯		醣類： 94 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31 g 熱量： 729.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 2.6 0.8 2.5 0.0 0.0
		大四角油豆腐(55g*個)備品 4 個	大白菜(切片) 1.5 Kg 非基改豆皮(條) 1 條 素皮絲(素)N 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	素燒賣(個)N 25 個 素燒賣(個*備)N 4 個	有機青松菜(切段*款) 葷取 Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 履歷小白菜(切段) 0.3 Kg 薑絲 0.1 Kg				
3月17日 星期二	燕麥飯	大溪黑豆干(切9丁*磅)L 1 Kg	螞蟻上樹	萼菇豆腐	炒油菜	味噌海芽湯		醣類： 80.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 639.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.2 1.1 2.5 0.0 0.0
		杏鮑菇(頭切片) 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 九層塔 0.1 Kg	高麗菜(切片) 0.7 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.3 Kg 乾素肉碎(KG)N 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 生香菇(切) 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg	履歷油菜(切段) 葷取 Kg	味噌(140g*包)素 1 包 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg				
3月18日 星期三	紅麵線(1k)	素肉片(濕)N 1.5 Kg	刈包	五香滷蛋	炒大白菜	麵線糊		醣類： 57 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 626.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.7 3.5 0.3 2.5 0.0 0.0
		花生糖粉(300g*包) 1 包 酸菜絲(醃) 0.5 Kg	鮮奶刈包(45g/南山) 25 個 鮮奶刈包(45g/南山)備品 4 個	滷蛋(粒) 25 個 滷蛋(粒)備品 4 粒	大白菜(切片) 葷取 Kg 胡蘿蔔(切絲) 葷取 Kg	素肉羹(KG)N 0.6 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 脆筍絲(醃) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg				
3月19日 星期四	紫米飯	海苔素魚排(片)N 25 片	塔香豆瓣海茸	翡翠魷魚	木須高麗菜	黃豆芽皮絲湯		醣類： 82 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 37.3 g 熱量： 756.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.7 1.4 2.5 0.0 0.0
		海苔素魚排(片*備)N 4 片	海茸(切小段) 1.4 Kg 素豆瓣醬(230g*罐)N 1 罐 素皮絲(素)N 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg	小黃瓜(切片) 1.2 Kg 素魷魚N 0.4 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	木耳絲 葷取 Kg 胡蘿蔔(切絲) 葷取 Kg 高麗菜(切片) 葷取 Kg	薑絲(兩) 1 兩 金針菇 0.3 Kg 黃豆芽 0.3 Kg 素皮絲(KG)N 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg				
3月20日 星期五	白米飯	素肉丁(濕)N 1.7 Kg	玉米炒蛋	冬瓜燴鮮菇	有機萵苣	結頭丸子湯		醣類： 86 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 686.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 2.5 1.3 2.5 0.0 0.0
		彩椒(大丁) 0.3 Kg 櫛瓜(切片) 0.3 Kg 九層塔 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.3 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg	冬瓜(切片) 1.5 Kg 木耳 0.1 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	有機萵苣(切段)款葷 葷取 Kg	結頭菜(中丁) 1 Kg 素丸子(KG)N 0.2 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/15

※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對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：