

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第7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23日 星期一	白米飯	糖醋豆包	嫩炒海帶根	紅蘿蔔炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜珍菇湯		醣類： 89.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 695.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.4 1.4 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 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 薑絲 0.1 Kg	海帶根 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 紅辣椒(兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	雞蛋(kg)G 1.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	有機黑葉白菜(切段)啟哥 葷取 Kg	冬瓜(中丁) 0.8 Kg 金針菇 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg				
餐數	25									
3月24日 星期二	胚芽飯	咖哩雞	肉末油腐	小瓜尬鮮菇	炒油菜	南瓜養生湯		醣類： 73 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 656.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.6 2.9 0.8 2.5 0.0 0.0
		素雞丁(濕)N 1.7 Kg 素咖哩塊(125g*盒)N 1 盒 馬鈴薯(大丁) 0.4 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*筴)L 1 Kg 乾素肉末N 0.2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	小黃瓜(切片) 1 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 葷取 Kg	南瓜(中丁) 1 Kg 雞蛋(kg)G 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg				
餐數	25									
3月25日 星期三	小烏龍麵(3K)	台式炒烏龍	滷海帶片	滷蛋	高麗菜	味噌豆腐湯		醣類： 48.5 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 588.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.0 3.5 0.7 2.5 0.0 0.0
		豆芽菜 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	海帶片 25 片 海帶片備品 4 片 滷包 1 個	滷蛋(粒) 25 個 滷蛋(粒)備品 4 粒	高麗菜(切片) 葷取 Kg	味噌(140g*包) 1 包 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 1 盤				
餐數	25									
3月26日 星期四	白米飯	素魚排	素大彩花丸	胡瓜彩繪	有機小松菜	雙色蘿蔔湯		醣類： 87 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 719.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.9 0.9 2.5 0.0 0.0
		素魚排(片)N 25 片 素魚排(片*備)N 4 片	素大彩花丸(個)N 25 個 素大彩花丸(個)備品N 4 個	胡瓜(切片) 1.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	有機小松菜(切段)啟哥 葷取 Kg	芹菜珠(兩) 1 兩 白蘿蔔(中丁) 0.7 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg				
餐數	25									
3月27日 星期五	五穀飯	芋荷包	魚香豆腐	綠野仙蹤	炒青江菜	紅豆薏仁湯		醣類： 64 g 脂肪： 18 g 蛋白質： 16.5 g 熱量： 484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 1.1 0.8 2.5 0.0 0.0
		素芋荷包(60g*彰南)代N 25 個 素芋荷包(60g*彰南)備品N 4 個	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 三色豆(CAS) 0.1 Kg 乾素肉碎(KG)N 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	二砂糖(1Kg*包) 葷取 包 小薏仁O 葷取 Kg 紅豆(履歷)O 葷取 Kg				
餐數	25									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/20

※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：