

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第16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	
5月25日 星期一	白米飯	田园咖哩雞	玉米炒蛋	黃瓜鮮燴	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯		糖類： 86 g 脂肪： 37 g 蛋白質： 46 g 熱量： 861大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 4.9 蔬菜類 0.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
		素雞丁(濕)N 1.8 Kg 素咖哩塊(125g*盒)N 1 盒 馬鈴薯(中丁) 0.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.3 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg	胡瓜(切片) 1.2 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段) 葷取 Kg	味噌(140g*包) 1 包 毛豆(小丁4.5K*罐裝) 1 盤			
餐數 25									
5月26日 星期二	五穀飯	素菜捲	港式豆腐煲	小籠湯包	炒青江菜	海芽元氣湯		糖類： 92 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 19.5 g 熱量： 603.5大卡	全穀雜糧類 5.9 豆魚蛋肉類 1.0 蔬菜類 0.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
		素菜捲(個)N 25 個 素菜捲(個)備品N 4 個	大白菜(切片) 1 Kg 芹菜珠(兩) 1 兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 寬粉 0.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	素小籠湯包N 25 個 素小籠湯包備品N 4 個	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	乾海芽(兩) 1 兩 黃豆芽 0.4 Kg 薑絲 0.1 Kg			
餐數 25									
5月27日 星期三	白米飯	鮮蔬玉米粥	香雞排	滷海帶片	高麗菜	鹹水蔬菜		糖類： 92.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 635.5大卡	全穀雜糧類 5.8 豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
		玉米粒(Q) 0.6 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 碎脯 0.2 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg 芹菜去葉 0.1 Kg	素雞排(個*彰南)N 25 個 素雞排(個*彰南)備品N 4 個	海帶片 25 片 海帶片備品 4 片 滷包 1 個	高麗菜(切片) 葷取 Kg	脆筍片 0.7 Kg 小黃瓜(切片) 0.4 Kg 冷凍玉米筍(片) 0.4 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg			
餐數 25									
5月28日 星期四	糙米飯	芋荷包	蛋酥白菜滷	甜椒西蘭花	有機空心菜	海結營養湯		糖類： 76 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 13.5 g 熱量： 488.5大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 0.4 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
		素芋荷包(60g*彰南)N 25 個 素芋荷包(60g*彰南)備品N 4 個	大白菜(切片) 1.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 素肉絲(濕)N 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1.6 Kg 紅甜椒(切絲) 0.1 Kg 黃甜椒(切絲) 0.1 Kg	有機空心菜(切段) 葷取 Kg	海帶結 0.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg			
餐數 25									
5月29日 星期五	地瓜飯	塔香麵腸	魚香豆腐	夜市米血糕	炒油菜	蘿蔔豚骨湯		糖類： 77 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 37.7 g 熱量： 746.8大卡	全穀雜糧類 5.0 豆魚蛋肉類 3.9 蔬菜類 0.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
		麵腸(切片*彰南)N 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 彩椒(中丁) 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 乾素肉末N 0.1 Kg	素米血丁(KG)N 1.3 Kg 花生粉(兩) 1 兩	履歷油菜(切段) 葷取 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.7 Kg 素丸子(KG)N 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg			
餐數 25									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/5/21

※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非不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：

營養師李品瑩
營養字第012956號

教師兼
午餐秘書吳光輝

校長巫俊延