

10月第四週菜單明細(彰化藝術高中-玉美生技股份有限公司)

食材以可食量標示

日期	主食	備註		主菜	備註		副菜	備註		副菜	備註		青菜	備註		湯	備註		水果	營養分析	食物類別	份數
12月23日 星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量(克)	蒜泥肉片	煮	個人量(克)	碎脯炒蛋	炒	個人量(克)	客家小炒	煮	個人量(克)	炒小白菜	炒	個人量(克)	番茄蔬菜湯	煮	個人量(克)		醣類： 107.5 脂肪： 26 蛋白質： 33.9 熱量： 799.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.7 2 2.5 0 0
12月24日 星期二	燕麥飯	蒸		香酥魚	炸		木須什錦	煮		白菜滷	滷		炒青江菜	炒		香菇雞湯	煮			醣類： 107.5 脂肪： 26 蛋白質： 33.9 熱量： 799.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.7 2 2.5 0 0
12月25日 星期三	白米飯	蒸		炸雞排	炸		竹筍炒肉絲	炒		螞蟻上樹	煮		地瓜葉	炒		味噌豆腐湯	煮			醣類： 110 脂肪： 25.5 蛋白質： 33.7 熱量： 804.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.6 2.5 2.5 0 0
12月26日 星期四	糙米飯	蒸		滷豬排	滷		菇菇什錦	煮		柴魚蒸蛋	蒸		油菜	炒		薑絲海芽湯	煮			醣類： 123.5 脂肪： 24 蛋白質： 34.8 熱量： 849.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.8 2.2 2 1 0
12月27日 星期五	肉燥拌麵	拌		三杯雞丁	煮		古早味肉燥	煮		青蔥吉拿棒	蒸		有機菠菜	炒		金菇蛋花湯	煮			醣類： 108 脂肪： 26.5 蛋白質： 34.7 熱量： 809.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.8 2.1 2.5 0 0

彰化藝術高中 113 年 12 月份 第四 週 素食菜單

	12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日	
主食	白米飯		燕麥飯		白米飯		糙米飯		肉燥拌麵	
主菜	燒豆包		雞蛋豆腐		三杯豆干		香酥豆腐		雲菜捲	
副菜	碎脯炒蛋		木須什錦		竹筍炒皮絲		菇菇什錦		香菇素肉燥	
副菜	客家小炒		白菜滷		螞蟻上樹		原味蒸蛋		蒸包子	
副菜	柳丁		堅果南瓜		地瓜葉		薑絲海芽湯		有機菠菜	
青菜	炒小白菜		炒青江菜		小番茄		油菜		香吉士	
湯品	番茄蔬菜湯		香菇湯		味噌豆腐湯		山藥捲		金菇蛋花湯	
營養分析										
主食類 (份)	6.5		6.5		6.5		6.3		6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.4		2.5		2.6		2.6		2.5	
蔬菜類 (份)	2		1.8		2		1.9		2	
油脂類(份)	2		2		2		2		2	
水果類 (份)	1				1		1		1	
熱量 (大卡)	835		778		850		834		843	
	醣類(公克)	122.5	醣類(公克)	106.5	醣類(公克)	122.5	醣類(公克)	119	醣類(公克)	122.5
	脂肪(公克)	22	脂肪(公克)	22.5	脂肪(公克)	23	脂肪(公克)	23	脂肪(公克)	22.5
	蛋白質(公克)	31.8	蛋白質(公克)	32.3	蛋白質(公克)	33.2	蛋白質(公克)	32.7	蛋白質(公克)	32.5