

6月第三週菜單明細(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
6月16日 星期一 午餐	白米飯	蒸	個人量(克)	筍干豬腳 豬腳丁 豬肉丁(CAS) 筍干(常溫)	煮 醃	個人量(克)	番茄炒蛋	炒	個人量(克)	沙茶豆腐煲	煮	個人量(克)	油菜	炒	個人量(克)	鮮蔬味噌湯	煮	個人量(克)		醃類： 104 脂肪： 29.5 蛋白質： 39.6 熱量： 839.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.4 3.6 1.6 2.3 0 0
6月17日 星期二	五穀飯 (學) 五穀米(含)	蒸	120 20	椒麻雞 雞排(TSS)CAS 乾辣椒 蒜末 花椒粒(500g)	炸	120 1	普羅旺斯南瓜 馬鈴薯中丁 胡蘿蔔-優(Q) 南瓜不去皮中丁(Q) 紅番茄(TAP) 可果美番茄糊(4.5k) 小磨坊義大利香料	炒	20 5 40 10	鮮竹筍切絲(Q) 胡蘿蔔-優(Q) 豬肉絲(CAS) 黑木耳(朵)	煮	65 5 6 3	蚵仔白菜	炒	80	玉米蛋花湯 冷凍玉米粒(CAS) 中一洗選蛋(Q) 大骨(CAS)	煮	20 10 5		醃類： 106 脂肪： 27.5 蛋白質： 32.2 熱量： 800.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.5 1.7 3 0 0
6月18日 星期三	白米飯	蒸	120	咖哩魚丁 鮭魚丁Q-不包冰 馬鈴薯大丁(Q) 洋蔥大丁(Q) 胡蘿蔔-優(Q) 小磨坊咖哩粉	煮 海	91 23 11 11	金菇燴白菜 大白菜切片(Q) 金針菇 胡蘿蔔-優(Q) 黑木耳(朵) 豬肉絲(CAS)	蒸	66 10 5 3 6	海苔蒸蛋 海苔絲(海苔巧絲) 中一洗選蛋(Q)	蒸	48	空心菜	炒	80	酸辣湯 豬血 金針菇 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優(Q) 中一洗選蛋(Q) 盤裝豆腐(非基改)	煮 豆	12 12 3 3 5 15		醃類： 107.5 脂肪： 28 蛋白質： 38.1 熱量： 834.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.3 2 2.3 0 0
6月19日 星期四	糙米飯 (學) 紅藜飯	蒸	120 15	炸魚柳 虱目魚柳(Qrcode) 薯條1/4" 福壽沙拉油(18L)	炸 海	65 30	五彩粉絲 綠豆芽(Q) 芹菜(Q) 豬肉絲(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優(Q) 冬粉(3K)	煮	40 3 6 5 8 9	韓式部隊鍋 粗絞肉(CAS) 洋蔥去皮(Q) 盤裝豆腐(非基改) 韓式泡菜(CAS) 韓式年糕-條型 王子麵(滷味用)	煮 豆 醃 冷	6 10 40 10 10 5	青江菜	炒	80	綠豆湯 綠豆 白糖貳砂(25k/袋)	煮	25 20		醃類： 109 脂肪： 26.5 蛋白質： 34.1 熱量： 810.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.7 2 2.6 0 0
6月20日 星期五	細白油麵 細白油麵	蒸	120	燒烤檸檬雞翅 燒烤檸檬雞翅W7(CAS)	煮 加	75	奶油培根白醬 洋蔥片(Q) 培根片(CAS) 白煮蛋(後殺) 冷凍青花菜(CAS) 杏鮑菇 低筋麵粉 小磨坊義大利香料 奶粉	蒸 加	10 14 60 15 10 5 5	蒸芝麻包 芝麻包(65g)	滷 冷	65	有機莧菜 莧菜段(有機)	炒	80	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔大丁 胡蘿蔔-優(Q) 大骨(CAS) 芹菜去葉(Q)	煮	35 5 6 2		醃類： 109.9 脂肪： 27.6 蛋白質： 36.1 熱量： 832.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.8 1.7 2.4 0 0.2

彰化藝術高中 114 年6 月份 第三週 素食菜單

	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	
主食	白米飯	五穀飯	白米飯	糙米飯	細白油麵	
主菜	豆瓣滷筍干	椒麻豆包	咖哩地瓜	酥炸豆腐	雲菜捲	
副菜	番茄炒蛋	普羅旺斯南瓜	金菇燴白菜	五彩粉絲	奶油白醬	
副菜	沙茶豆腐煲	鮮炒竹筍	海苔蒸蛋	韓式部隊鍋	蒸芝麻包	
副菜	葡萄	素蚵仔酥	葡萄	冰烤地瓜	小番茄	
青菜	油菜	蚵仔白菜	空心菜	青江菜	有機莧菜	
湯品	鮮蔬味噌湯	玉米蛋花湯	酸辣湯	綠豆湯	雙色蘿蔔湯	
營養分析						
主食類 (份)	6.4	6.6	6.5	6.5	6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.4	2.5	2.6	2.5	2.6	
蔬菜類 (份)	1.5	1.6	1.5	2.2	1.5	
油脂類(份)	2.3	2.6	2	2.5	2.4	
水果類 (份)	1		1	1	1	
熱量 (大卡)	829	807	838	870	856	
	醴類(公克)	118.5	醴類(公克)	107	醴類(公克)	120
	脂肪(公克)	23.5	脂肪(公克)	23	脂肪(公克)	25
	蛋白質(公克)	31.1	蛋白質(公克)	32.3	蛋白質(公克)	32.7