

6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
6月23日 星期一 午餐	白米飯	蒸	個人量(克)	壽喜燒肉片	煮	個人量(克)	蒸蛋	蒸	個人量(克)	義式馬鈴薯	炒	個人量(克)	福山萵苣	炒	個人量(克)	竹筍大骨湯	煮	個人量(克)		醃類： 106.5 脂肪： 27.5 蛋白質： 35.8 熱量： 816.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 1.8 2.5 0 0
6月24日 星期二	五穀飯(不白米)	蒸	20 120	雞排TS5 魚露 檸檬汁 芹菜 洋蔥 檸檬	煮	120	絞肉(CAS) 十全辣豆瓣 冷凍三色丁 盤裝豆腐(豆)	煮	5 5 80	冷凍青花菜 冷凍白花菜 胡蘿蔔-優 黑蠔菇 豬肉絲(CAS)	炒	52 35 12 5 5	小白菜切()	炒	80	雞骨架 冬瓜大丁(胡蘿蔔-優)	煮	15 40 5		醃類： 109 脂肪： 29 蛋白質： 37.7 熱量： 847.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.2 2.3 2.6 0 0
6月25日 星期三	白米飯	蒸	120	蒲燒鮭魚	蒸+海加	45	水餃*2	蒸	35	番茄炒蛋	炒	60 25	空心菜切()	炒	80	海芽蛋花湯	煮	1 10 10		醃類： 107.5 脂肪： 25.5 蛋白質： 33.2 熱量： 792.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.6 2 2.5 0 0
6月26日 星期四	糙米飯	蒸	120 20	炸豬排 CAS黑蜜豬排 沙拉油	炸加	66	芽菜三絲 黑木耳(朵) 綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS) 韭菜(Q) 胡蘿蔔-優	炒	3 60 5 1 7	回鍋干片 豆干片 高麗菜切片 胡蘿蔔-優(Q) 豬肉片(CAS) 十全甜醬醬3k	煮豆	30 40 7 5	油菜切(TAP)	炒	80	豬血 油蔥酥 大骨(CAS)	煮	45 10	水果	醃類： 122.5 脂肪： 29 蛋白質： 36 熱量： 895	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 2 2.8 1 0
6月27日 星期五	雞肉燴飯	蒸	120	迷迭香雞肉 冷藏含皮雞 迷迭香葉- 馬鈴薯中丁 彩色甜椒(黑蠔菇 中一洗選蛋 洋蔥片(Q) 日正奶油濃	煮	90 25 3 5 10 10	青蔥吉拿棒 青蔥吉拿棒	炸冷	40	茶葉蛋(後 麥香紅茶包 小磨坊滷包	滷	60	有機青江菜 有機青江菜	炒	80	玉米濃湯		10 6 10 10 5 5		醃類： 107.5 脂肪： 29 蛋白質： 36 熱量： 835	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 2 2.8 0 0

彰化藝術高中 114 年 6 月份 第四週 素食菜單

	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日			
主食	白米飯	五穀飯	白米飯	糙米飯	燴飯			
主菜	壽喜燒豆包	雲菜捲	豆腐素蚵	麻油猴頭菇	迷迭香燴醬			
副菜	蒸蛋	麻婆豆腐	水餃*2	芽菜三絲	豆沙包			
副菜	義式馬鈴薯	雙花鮮菇	番茄炒蛋	回鍋干片	茶葉蛋			
副菜	小番茄	拌毛豆	葡萄	素湯包/小番茄	葡萄			
青菜	福山萵苣	小白菜	空心菜	油菜	有機青江菜			
湯品	竹筍湯	冬瓜玉米湯	海芽湯	鮮菇湯	玉米濃湯			
營養分析								
主食類 (份)	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5			
肉魚豆蛋(份)	2.3	2.5	2.6	2.5	2			
蔬菜類 (份)	2	2.3	2.2	2.2	2.1			
油脂類(份)	2.3	2.5	2.2	2.2	2.3			
水果類 (份)	1		1	1	1			
熱量 (大卡)	841	813	864	857	821			
	醃類(公克)	122.5	醃類(公克)	109	醃類(公克)	123.5	醃類(公克)	123
	脂肪(公克)	23	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	24	脂肪(公克)	23.5
	蛋白質(公克)	31.1	蛋白質(公克)	32.8	蛋白質(公克)	33.4	蛋白質(公克)	29.1