

6月第一週菜單明細(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
9月29日 星期一	0	蒸	0	炸	0	炒	0	炒	0	炒	0	煮		醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0
9月30日 星期二	0	蒸	0	炸	0	炒	0	煮	0	炒	0	煮		醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0
10月1日 星期三	糙米飯 白米 糙米	蒸 120 20	香酥魚丁 鯰魚丁Q-不 盤裝豆腐	煮 海豆 90 25	海帶三絲 海帶絲 胡蘿蔔-優 豬肉絲(CAS 粗干絲	炒 35 5 6 20	鮮蔬粉絲 冬粉(3K) 高麗菜切片 豬肉絲(CAS 黑木耳(朵 胡蘿蔔-優	蒸 12 51 5 3 5	炒青江菜 青江菜切(炒 80	香菇雞湯 雞骨架 生香菇 冬瓜去皮去	煮 20 3 15		醃類： 107.5 脂肪： 28.5 蛋白質： 37.4 熱量： 836.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.2 2 2.5 0 0
10月2日 星期四	糙米飯 白米 糙米	蒸 120 20	筍干燒肉 豬肉丁(CAS 筍干(常溫 醃	煮 70 24	番茄炒蛋 中一洗選蛋 紅番茄(TAP 番茄醬-可	炒 55 25	麻婆豆腐 絞肉(CAS) 十全辣豆瓣 胡蘿蔔-優 盤裝豆腐(煮 6 5 80	炒油菜 油菜切	炒 80	檸檬愛玉山粉圓 檸檬濃縮汁 愛玉凍 山粉圓	煮 55 2		醃類： 108 脂肪： 27.5 蛋白質： 37.3 熱量： 828.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.7 3.2 1.5 2.3 0 0
10月3日 星期五	細白油麵 細白油麵	蒸 145	炸雞翅 雞翅(W7)(煮 85	蒸芝麻包 芝麻包(65g 冷	蒸 65	拌毛豆莢 冷凍毛豆莢 八角 小磨坊粗黑	滷 70	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	炒 80	香菇肉絲羹湯 大白菜切片 豬肉絲(CAS 生鮮筍絲 中一洗選蛋 黑木耳(朵 胡蘿蔔-優 紅蔥頭末 乾香菇絲	煮 15 6 10 6 3 6 1 0.5		醃類： 109.5 脂肪： 25.5 蛋白質： 31.2 熱量： 792.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.8 2.3 1.5 2.8 0 0

彰化藝術高中 114 年 10 月份 第一週 素食菜單

	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	
主食			糙米飯	糙米飯	細白油麵	
主菜			香酥豆腐	筍干燒豆輪	炸豆包	
副菜			海帶三絲	番茄炒蛋	蒸芝麻包	
副菜			鮮蔬粉絲	麻婆豆腐	拌毛豆莢	
副菜			水果	小三角薯餅	水果	
青菜			炒青江菜	油菜	有機荷葉白菜	
湯品			香菇冬瓜湯	檸檬愛玉山粉圓	素香菇羹湯	
營養分析						
主食類(份)			6.5	6.5	6.5	
肉魚豆蛋(份)			2.4	2.5	2.3	
蔬菜類(份)			2.2	2.3	2.2	
油脂類(份)			2.5	2.2	2.5	
水果類(份)			1	0	1	
熱量(大卡)			863	799	855	
	醃類(公克)	0	醃類(公克)	0	醃類(公克)	123.5
	脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	24
	蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	31.3