

6月第二週菜單明細(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
10月6日 星期一	中秋節	蒸	個人量(克)	0	炸	個人量(克)	0	炒	個人量(克)	0	炒	個人量(克)	0	炒	個人量(克)	0	煮	個人量(克)		醃類：	主食類	0
餐數																				0	豆魚肉蛋類	0
																				脂肪：	蔬菜類	0
																				0	油脂類	0
																				蛋白質：	水果類	0
																				0	奶類	0
																				熱量：		0
10月7日 星期二	糙米飯	蒸		滷豬排	煮		三絲炒豆皮	煮		蒸蛋	煮		蚵仔白菜	炒		冬瓜雞湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米(學)糙米		12020	CAS香蒜大	加工品	75	生豆包切絲 豬肉絲(CAS 黑木耳(朵 胡蘿蔔-優	豆	3061515	中一洗選蛋 金蘭甲等醬 PP紙		50	蚵仔白菜切		80	冬瓜大丁(胡蘿蔔-優 雞骨架		40320		106.5	豆魚肉蛋類	3.2
																				脂肪：	蔬菜類	1.8
																				29	油脂類	2.6
																				蛋白質：	水果類	0
																				37.2	奶類	0
																				熱量：		0
																				835.8		
10月8日 星期三	白米飯	蒸		椒麻雞	滷		油蔥綠豆芽	蒸		沙茶豆腐煲	煮		油菜	炒		黃金玉穗湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米		120	雞排(TS5) 乾辣椒 蒜末 花椒粒(500g)		120	綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS 胡蘿蔔-優 油蔥酥		50333	盤裝豆腐(金針菇 豬肉絲(CAS 福華沙茶醬 冬粉(3K)	豆	70533	油菜切(TAP		80	玉米穗切段 大骨(CAS)		406		105	豆魚肉蛋類	3
																				脂肪：	蔬菜類	1.5
																				27.5	油脂類	2.5
																				蛋白質：	水果類	0
																				35.5	奶類	0
																				熱量：		0
																				809.5		
10月9日 星期四	糙米飯	蒸		炸魚柳	煮		番茄炒蛋	煮		彩繪青蔬	炸		有機小松菜	炒		肉骨茶湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米(學)糙米		12020	虱目魚柳 薯條1/4"	海	6630	中一洗選蛋 紅番茄(TAP 番茄醬-可		5525	冷凍青花菜 冷凍白花菜 黑木耳(朵 胡蘿蔔-優 豬肉絲(CAS		5035353	小松菜切(		80	白蘿蔔大丁 杏鮑菇 龍骨丁(CAS 肉骨茶包5		4036		109.5	豆魚肉蛋類	3
																				脂肪：	蔬菜類	2.4
																				29	油脂類	2.8
																				蛋白質：	水果類	0
																				36.4	奶類	0
																				熱量：		0
																				844.6		
10月10日 星期五	雙十節	炒		0	蒸		0	煮		0	滷		0	炒		0	煮			醃類：	主食類	0
																				0	豆魚肉蛋類	0
																				脂肪：	蔬菜類	0
																				0	油脂類	0
																				蛋白質：	水果類	0
																				0	奶類	0
																				熱量：		0
																				0		

彰化藝術高中 114 年 10 月份 第二週 素食菜單

	10月6日		10月7日		10月8日		10月9日		10月10日	
主 食	中秋節		糙米飯		白米飯		糙米飯		雙十節	
主 菜	0		麻油猴頭菇		椒麻黑豆干		酥炸豆腐		0	
副 菜	0		三絲炒豆皮		木須綠豆芽		番茄炒蛋		0	
副 菜	0		蒸蛋		沙茶豆腐煲		彩繪青蔬		0	
副 菜	0		水果		冰烤地瓜		水果		0	
青 菜	0		蚵仔白菜		油菜		有機小松菜		0	
湯 品	0		冬瓜海帶湯		黃金玉穗湯		肉骨茶湯		0	
營 養 分 析										
主 食 類 （份）	0		6.5		6.5		6.3		0	
肉 魚 豆 蛋 (份)	0		2.4		2.5		2.5		0	
蔬 菜 類 （份）	0		2.3		2		2.2		0	
油 脂 類 (份)	0		2.3		2		2.5		0	
水 果 類 （份）	0		1		0		1		0	
熱 量 （大 卡）	0		856		783		856		0	
	醃類(公克)	0	醃類(公克)	124	醃類(公克)	107.5	醃類(公克)	120.5	醃類(公克)	0
	脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	23.5	脂肪(公克)	22.5	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	0
	蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	32.1	蛋白質(公克)	32.5	蛋白質(公克)	32.3	蛋白質(公克)	0