

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                                 |
|---------------------|--------------------|----|----------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|--------|------------------|----|--------------------------------------------------------|----|---------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 10月13日<br>星期一<br>午餐 | 糙米飯<br>白米(學)<br>糙米 | 蒸  | 花生豬腳<br>豬腳丁<br>豬肉丁(CAS)<br>熟花生<br>胡蘿蔔-優      | 煮      | 番茄炒蛋<br>中一洗選蛋(Q)<br>紅番茄(TAP)<br>番茄醬-可果美                               | 炒      | 沙茶什錦<br>豬肉片(CAS)<br>高麗菜切片<br>胡蘿蔔-優<br>洋蔥片(Q)<br>福華沙茶醬(3K/6人) | 煮      | 油菜<br>油菜切(TAP)   | 炒  | 玉米濃湯<br>冷凍玉米粒<br>洋蔥小丁(<br>馬鈴薯小丁<br>中一洗選蛋<br>奶粉<br>低筋麵粉 | 煮  |               | 醃類：<br>106<br>脂肪：<br>27<br>蛋白質：<br>35.8<br>熱量：<br>810.2   | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 6.4<br>3<br>2<br>2.4<br>0<br>0     |
| 10月14日<br>星期二       | 糙米飯<br>白米(學)<br>糙米 | 蒸  | 蒲燒鮭魚<br>蒲燒鮭魚                                 | 蒸<br>加 | 咖哩豆腐煲<br>盤裝豆腐(<br>小磨坊咖哩<br>絞肉(CAS)<br>馬鈴薯去皮<br>胡蘿蔔-優                  | 煮<br>豆 | 海茸肉絲<br>海茸<br>豬肉絲(CAS)<br>九層塔<br>胡蘿蔔-優                       | 煮      | 高麗菜<br>高麗菜切(     | 炒  | 金菇粉絲湯<br>金針菇<br>冬粉(3K)<br>薑絲<br>大骨(CAS)<br>胡蘿蔔-優       | 煮  |               | 醃類：<br>109<br>脂肪：<br>26<br>蛋白質：<br>32.6<br>熱量：<br>800.4   | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 6.7<br>2.5<br>1.7<br>2.7<br>0<br>0 |
| 10月15日<br>星期三       | 糙米飯<br>白米(學)<br>糙米 | 蒸  | 鹽酥雞<br>冷藏含皮雞<br>沙拉油<br>地瓜粉20kg<br>薯條1/4"     | 炸      | 油蔥蒲瓜<br>蒲瓜粗條(<br>黑木耳(朵<br>豬肉絲(CAS)<br>油蔥酥<br>蝦皮                       | 煮      | 醬燒年糕<br>大白菜切片<br>韓式年糕<br>洋蔥片(Q)<br>胡蘿蔔-優<br>豬肉絲              | 煮<br>冷 | 蚵仔白菜<br>蚵仔白切(    | 炒  | 海芽蛋花湯<br>乾海帶芽(<br>中一洗選蛋<br>大骨(CAS)                     | 煮  |               | 醃類：<br>109.5<br>脂肪：<br>27<br>蛋白質：<br>32.9<br>熱量：<br>812.6 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 6.5<br>2.5<br>2.4<br>2.9<br>0<br>0 |
| 10月16日<br>星期四       | 糙米飯<br>白米(學)<br>糙米 | 蒸  | 洋蔥豬柳<br>豬柳(CAS)<br>洋蔥絲(Q)<br>胡蘿蔔-優<br>綠豆芽(Q) | 煮      | 蒸蛋<br>中一洗選蛋<br>柴魚片                                                    | 蒸      | 鮮筍什錦<br>鮮竹筍切絲<br>豬肉絲(CAS)<br>黑木耳(朵<br>胡蘿蔔-優                  | 煮      | 青江菜<br>青江菜切(TAP) | 炒  | 綠豆奶麥<br>綠豆<br>麥香紅茶包<br>奶粉<br>白糖貳砂(                     | 煮  | 履歷<br>純豆<br>奶 | 醃類：<br>106<br>脂肪：<br>30.5<br>蛋白質：<br>40.9<br>熱量：<br>862.1 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 6.4<br>3.5<br>2<br>2.6<br>0<br>0.2 |
| 10月17日<br>星期五       | 細白油麵<br>細白油麵       | 蒸  | 滷雞翅<br>雞翅(W7)                                | 滷      | 麻醬配料<br>絞肉(CAS)<br>小豆干丁(<br>小黃瓜(TAP)<br>胡蘿蔔-優<br>香拌芝麻醬<br>福汎花生醬<br>蒜泥 | 煮<br>豆 | 青蔥吉拿棒<br>青蔥吉拿棒                                               | 炸<br>加 | 有機黑葉白菜<br>有機黑葉白菜 | 炒  | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔大丁<br>胡蘿蔔-優<br>大骨(CAS)                     | 煮  |               | 醃類：<br>107<br>脂肪：<br>25.5<br>蛋白質：<br>33.7<br>熱量：<br>792.3 | 主食類<br>豆魚肉蛋類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>奶類 | 6.6<br>2.7<br>1.6<br>2.4<br>0<br>0 |

彰化藝術高中 114 年 10 月份 第三週 素食菜單

|         | 10月13日  | 10月14日 | 10月15日  | 10月16日 | 10月17日  |      |
|---------|---------|--------|---------|--------|---------|------|
| 主食      | 糙米飯     | 糙米飯    | 糙米飯     | 糙米飯    | 細白油麵    |      |
| 主菜      | 紅燒嫩腐    | 素菜捲    | 鹽酥什錦    | 麻油猴頭菇  | 滷豆包     |      |
| 副菜      | 番茄炒蛋    | 南瓜豆腐煲  | 金菇蒲瓜    | 蒸蛋     | 麻醬配料    |      |
| 副菜      | 沙茶什錦    | 炒海茸    | 醬燒年糕    | 鮮筍什錦   | 素高麗菜包   |      |
| 副菜      | 水果      | 小饅頭    | 水果      | 香滷豆腐   | 水果      |      |
| 青菜      | 油菜      | 高麗菜    | 蚵仔白菜    | 青江菜    | 有機黑葉白菜  |      |
| 湯品      | 玉米濃湯    | 金菇粉絲湯  | 海芽蛋花湯   | 綠豆奶麥   | 雙色蘿蔔湯   |      |
| 營養分析    |         |        |         |        |         |      |
| 主食類 (份) | 6.4     | 6.5    | 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     | 2.5    | 2.6     | 2.5    | 2.5     |      |
| 水果類 (份) | 1       |        | 1       |        | 1       |      |
| 熱量 (大卡) | 829     | 795    | 865     | 810    | 860     |      |
|         | 醃類(公克)  | 118.5  | 醃類(公克)  | 105.5  | 醃類(公克)  | 120  |
|         | 脂肪(公克)  | 23.5   | 脂肪(公克)  | 25     | 脂肪(公克)  | 25.5 |
|         | 蛋白質(公克) | 31.1   | 蛋白質(公克) | 32.1   | 蛋白質(公克) | 32.7 |