

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
	糙米飯	蒸	個人量 (克)	香蒜豬排	炸	個人量 (克)	洋蔥炒蛋	炒	個人量 (克)	大阪燒高麗	煮	個人量 (克)	炒蚵仔白菜	炒	個人量 (克)	薑絲海芽湯	煮	個人量 (克)		醃類：	主食類	6.5
10月20日 星期一	白米		120	CAS香蒜大排 沙拉油	加	70	中一洗選蛋 胡蘿蔔-優 洋蔥去皮	55 5 20		高麗菜切片 豬肉片(CAS 胡蘿蔔-優 金蘭烤肉醬	70 3 5		蚵仔白菜切	80		乾海帶芽(薑絲 大骨(CAS)	1 0.5 6			106.5 脂肪： 28 蛋白質： 35.8 熱量： 821.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3 1.8 2.6 0 0
10月21日 星期二	糙米飯	蒸		滷雞排	滷		香菇肉燥	煮		木須什錦	炒		青江菜	炒		藥膳湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	五穀米(不 白米		20 120	雞排(TS5) 小磨坊滷包		120	粗絞肉(CAS 小豆干丁(乾香菇絲 洋蔥小丁(豆	10 40 0.3 20		黑木耳(朵 刀削麵 小黃瓜(TAP 胡蘿蔔-優 豬肉絲(CAS	25 10 28 5 3		青江菜切()	80		藥燉排骨中藥包 皮絲(3k) 雞骨架	5 20			109 脂肪： 26 蛋白質： 33.5 熱量： 804	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.3 2.6 0 0
10月22日 星期三	糙米飯	蒸		酸菜魚	煮		嫩炒海根	蒸		三色蒸蛋	蒸		油菜	炒		酸辣湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米		120	鯰魚丁Q-不 綠豆芽(Q) 酸菜絲 蒜仁	海 醃 1	85 15 13 1	海帶根 豬肉絲(CAS 薑絲	55 3 0.6		洗選蛋(Q) 冷凍三色丁	50 5		油菜切(TAP	80		金針菇 黑木耳(朵 胡蘿蔔-優 中一洗選蛋 盤裝豆腐(豆	11 3 3 5 15			107.5 脂肪： 25.5 蛋白質： 33.2 熱量： 792.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2 2.5 0 0
10月23日 星期四	糙米飯	蒸		酥炸翅小腿	炸		白菜滷	煮		客家小炒	炒		有機味美菜	炒		番茄蛋花湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米 糙米		120 20	翅小腿(CAS 沙拉油		90	大白菜切片 豬肉片(CAS 胡蘿蔔-優 黑木耳(朵	70 3 5 3		乾魷魚切條 豬肉絲(CAS 豆干片(非 芹菜去葉(胡蘿蔔-優	海 1 3 60 3 5		有機味美菜	80		紅番茄 洗選蛋	25 10		水果	122.5 脂肪： 29 蛋白質： 36 熱量： 895	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3 2 2.8 1 0
10月24日 星期五	光復節補假	蒸		0			0			0			0			0				醃類：	主食類	0
																				0 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 0	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0

彰化藝術高中 114 年 10 月份 第四週 素食菜單

	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日					
主食	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	光復節補假					
主菜	酥炸豆腐	筍干豆輪	三杯什錦	酥炸豆包	0					
副菜	金針菇炒蛋	香菇肉燥	嫩炒海根	白菜滷	0					
副菜	大阪燒高麗	木須什錦	三色蒸蛋	客家小炒	0					
副菜	水果	冰烤地瓜	水果	冷凍毛豆莢	0					
青菜	炒蚵仔白菜	青江菜	油菜	有機味美菜	0					
湯品	薑絲海芽湯	藥膳湯	酸辣湯	番茄蛋花湯	0					
營養分析										
主食類 (份)	6.5	6.5	6.5	6.5	0					
肉魚豆蛋(份)	2.3	2.5	2.6	2.5	0					
蔬菜類 (份)	2	2.3	2.2	2.2	0					
油脂類(份)	2.6	2.5	2.3	2.6	0					
水果類 (份)	1		1	0	0					
熱量 (大卡)	855	813	869	815	0					
	醃類(公克)	122.5	醃類(公克)	109	醃類(公克)	123.5	醃類(公克)	108.5	醃類(公克)	0
	脂肪(公克)	24.5	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	24.5	脂肪(公克)	25.5	脂肪(公克)	0
	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)	32.7	蛋白質(公克)	0