

10月第五週菜單明細(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27日 星期一 午餐	糙米飯	蒸	個人量(克)	鮮蝦排	炸	個人量(克)	番茄炒蛋	炒	個人量(克)	五彩鮮絲	炒	個人量(克)	奶油白菜	炒	個人量(克)	針菇大骨湯	煮	個人量(克)		醃類：	主食類	6.5
	白米糙米		120 20	蝦排	加工	60	中一洗選蛋 紅番茄(TAP) 番茄醬-可	55 25	65 2 6 5 3	綠豆芽(Q) 腐皮 豬肉絲(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優(Q)		65 2 6 5 3	奶油白菜切(TAP)		80	大白菜(Q) 金針菇(良) 大骨(CAS) 胡蘿蔔-優(Q)	20 5 6 3			108.5 脂肪：25 蛋白質：30.6 熱量：781.4	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.2 2.2 2.8 0 0
10月28日 星期二	糙米飯	蒸		筍干燒肉	滷		回鍋高麗菜	煮		螞蟥上樹	炒		福山萵苣	炒		香菇雞湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米糙米		120 20	豬肉丁(CAS) 筍干(常溫)	醃	66 25	高麗菜切片(Q) 豬肉絲(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優(Q)	70 6 5 8	12 35 6 5 3	冬粉(3K) 綠豆芽(Q) 粗絞肉(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優(Q)		12 35 6 5 3	福山萵苣切(Q)		80	雞骨架 生香菇小小 冬瓜去皮去籽(Q)	20 3 30			110.5 脂肪：24.5 蛋白質：31.7 熱量：789.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 2.6 2.6 0 0
10月29日 星期三	糙米飯	蒸		糖醋雞	炸		竹筍炒肉絲	炒		蒸蛋	蒸		油菜	炒		玉米穗湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米糙米		120 20	雞排(TSS)CAS 胡蘿蔔-優(Q) 洋蔥片(Q)		120 5 5	鮮竹筍切絲(Q) 豬肉絲(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優(Q)	70 6 5 3	50	中一洗選蛋 青蔥(TAP) PP紙			油菜切(TAP)		80	玉米穗切段(Q-非基改) 大骨(CAS)	40 6			107.5 脂肪：27.5 蛋白質：36 熱量：821.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3 2 2.5 0 0
10月30日 星期四	糙米飯	蒸		樹子蒸魚片	燒		南瓜野蔬	煮		醬炒干片	炒		綠豆芽	炒		薑絲海芽湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米糙米		120 20	魚片(80片) 甘樹子 薑絲	海	80 3 0.5	南瓜不去皮中丁(Q) 黑蠔菇 冷凍青花菜(CAS) 豬肉絲(CAS)	75 5 15 6	55 5 10 2	豆干片(非基改) 豬肉絲(CAS) 胡蘿蔔-優(Q) 韭菜(Q)		55 5 10 2	綠豆芽(Q) 韭菜(Q) 胡蘿蔔-優(Q)		65 1 3	乾海帶芽(散) 薑絲 大骨(CAS)	1 0.5 6		水果	122.5 脂肪：25.5 蛋白質：33.2 熱量：852.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2 2.5 1 0
10月31日 星期五	台式蛋炒飯	蒸		燒烤檸檬雞翅	蒸		茶葉蛋	滷		白菜滷	煮		有機青江菜	炒		味噌豆腐湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米 中一洗選蛋(Q) 冷凍三色丁CAS 洋蔥小丁(Q) 紅蔥頭末		120 15 25 20 1	燒烤檸檬雞翅 (CAS)	加工	85	白煮蛋(後殺)	60	75 6 3 5 5	大白菜切片(Q) 豬肉絲(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優(Q) 金針菇(良)		75 6 3 5 5	青江菜切(有機)		80	蟹裝豆腐(非基改) 味菜味噌-10%(非基改) 大骨(CAS) 洋蔥絲(Q)	40 10 6 5			107.5 脂肪：30.5 蛋白質：38.8 熱量：859.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3.4 2 2.7 0 0

彰化藝術高中 114 年 10 月份 第五週 素食菜單

	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
主食	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	台式蛋炒飯	
主菜	奶油馬鈴薯燉菜	筍干燒豆干	糖醋嫩油	紅燒皮絲	椒鹽豆包	
副菜	番茄炒蛋	回鍋高麗菜	鮮炒竹筍	南瓜野蔬	茶葉蛋	
副菜	五彩鮮絲	螞蟥上樹	蒸蛋	醬炒干片	白菜滷	
副菜	水果	素水餃	水果	黑米糕捲	水果	
青菜	奶油白菜	福山萵苣	油菜	綠豆芽	有機青江菜	
湯品	白菜針菇湯	香菇冬瓜湯	玉米穗湯	薑絲海芽湯	味噌豆腐湯	
營養分析						
主食類 (份)	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.6	2.3	2.5	2.5	2.6	
蔬菜類 (份)	2.1	2.2	2.1	2	2.2	
油脂類(份)	2.5	2.3	2.3	2.3	2.5	
水果類 (份)	1		1		1	
熱量 (大卡)	875	786	859	796	878	
	醃類(公克)	123	醃類(公克)	108.5	醃類(公克)	123.5
	脂肪(公克)	25.5	脂肪(公克)	23	脂肪(公克)	24
	蛋白質(公克)	33.3	蛋白質(公克)	31.3	蛋白質(公克)	32.6