

12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
12月1日 星期一	白米飯	蒸	香酥雞翅	炸	鮮蔬炒蛋	炒	香菇肉燥	滷	油菜	炒	蒜頭雞湯	煮		醃類：	主食類	6.5
	白米	120	雞翅(W7)	85	胡蘿蔔-優 中一洗選蛋 黑木耳 竹筍絲	10 55 3 10	粗絞肉(CAS) 小豆干丁(胡蘿蔔-優 生香菇 紅蔥頭末	16 43 5 6 1	油菜切(TAP)	80	蒜仁 洋蔥大丁(雞骨架 胡蘿蔔-優	1 15 20 5		105 脂肪： 31 蛋白質： 39 熱量： 855	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3.5 1.5 2.7 0 0
12月2日 星期二	糙米飯	蒸	黑胡椒豬柳	煮	鐵板芽菜	炒	油蔥高麗	煮	福山萵苣	炒	酸辣湯	煮		醃類：	主食類	6.5
	白米 糙米	120 20	豬柳(CAS) 洋蔥去皮(小磨坊粗黑 胡蘿蔔-優	70 30 5	綠豆芽(Q) 韭菜(Q) 豬肉絲(CAS) 胡蘿蔔-優	66 2 3 6	黑木耳(小朵) 高麗菜切片 豬肉片(CAS) 油蔥酥	3 76 3 包	福山萵苣切	80	金針菇 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優 中一洗選蛋 盤裝豆腐(5 3 5 8 30		110.5 脂肪： 25 蛋白質： 33.1 熱量： 799.4	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.6 2.5 0 0
12月3日 星期三	糙米飯	蒸	砂鍋魚丁	煮	彩燴玉米	煮	番茄炒蛋	炒	小白菜	炒	味噌鮮菇湯	煮		醃類：	主食類	6.5
	白米 糙米	120 20	鯰魚丁Q-不 福華沙茶醬 洋蔥大丁(凍豆腐(非 大白菜切片	90 10 10 20	冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁 冷凍毛豆仁 粗絞肉(CAS) 胡蘿蔔-優	31 26 5 6 5	中一洗選蛋 紅番茄(TAP) 番茄醬-可	60 26	小白菜切(80	味榮味噌- 金針菇(良) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔-優 中一洗選蛋 盤裝豆腐(10 10 10 6 5		106 脂肪： 28.5 蛋白質： 37.1 熱量： 828.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3.2 1.7 2.5 0 0
12月4日 星期四	糙米飯	蒸	滷肉排	滷	海帶三絲	炒	合菜戴帽	煮	青江菜	炒	蔬菜蛋花湯	煮		醃類：	主食類	6.6
	白米 糙米	120 20	CAS黑蜜豬排	70	海帶絲 粗黃干絲(胡蘿蔔-優 豬肉絲(CAS) 芹菜(Q)	47 12 10 3 1	綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS) 胡蘿蔔-優 韭菜(Q) 冬粉(3K) 中一洗選蛋	36 6 5 1 3 16	青江菜切(80	胡蘿蔔-優 中一洗選蛋 大骨(CAS) 高麗菜切條	5 5 6 15		109 脂肪： 26 蛋白質： 33.4 熱量： 803.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2 2.6 0 0
12月5日 星期五	白米飯	蒸	麻油雞	煮	豉汁豆腐	煮	麻油高麗菜	煮	有機小松菜	炒	薑絲海芽湯	煮		醃類：	主食類	6.5
	白米	120	雞排(TS5)	120	盤裝豆腐(非基改) 粗絞肉(CAS) 黑豆豉(1斤) 黑蟳菇	75 6 2 5	高麗菜切片 金針菇 豬肉片(CAS) 枸杞(200g) 薑片	70 10 3 0.5 1	有機小松菜	80	乾海帶芽(薑絲 大骨(CAS)	1 0 6		106 脂肪： 27.5 蛋白質： 35 熱量： 811.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 1.7 2.6 0 0
12月6日 星期五	炒米粉	炒	南瓜刈包	蒸	酸菜肉片	煮	薯條麥克雞塊	炸	綠豆芽	炒	紅豆地瓜湯	煮		醃類：	主食類	6.7
	高麗菜切片(Q) 粗絞肉(CAS) 胡蘿蔔-優(黑木耳(小朵) 紅蔥頭末 新竹炊粉(細)	27 13 5 3 1 40	南瓜刈包	60	豬肉片(CAS) 蒜末 冷藏酸菜絲(CAS) 花生糖粉150g	65 1 2 5	麥克雞塊 薯條1/4"	70 10	綠豆芽(Q) 韭菜(Q) 胡蘿蔔-優(Q)	80	紅豆 台糖貳砂(黃地瓜中丁(Q) 芋頭中丁(Q) 地瓜粉20kg	1 0 6		108 脂肪： 27 蛋白質： 33.8 熱量： 810.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 1.5 2.7 0 0

彰化藝術高中 114 年 12 月份 第一週 素食菜單

	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日						
主食	白米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	白米飯	炒米粉						
主菜	香酥豆包	素菜捲	鮮蔬凍豆腐	滷四角豆腐	麻油猴頭菇	南瓜刈包						
副菜	鮮蔬炒蛋	鐵板芽菜	彩燴玉米	海帶三絲	豉汁豆腐	酸菜干片						
副菜	香菇素肉燥	高麗豆皮	番茄炒蛋	合菜戴帽	麻油高麗菜	炸薯條豆腐						
副菜	水果	冰烤地瓜	水果	黑米糕捲	水果	滷香菇						
青菜	油菜	福山萵苣	小白菜	青江菜	有機小松菜	綠豆芽						
湯品	蘿蔔湯	酸辣湯	味噌鮮菇湯	蔬菜蛋花湯	薑絲海芽湯	紅豆地瓜湯						
營養分析												
主食類 (份)	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5						
肉魚豆蛋(份)	2.5	2.4	2.4	2.5	2.3	2.4						
蔬菜類 (份)	2.2	2.2	2.1	2.3	2.2	2.2						
油脂類(份)	2.6	2.5	2.4	2.3	2.6	2.7						
水果類 (份)	1	0	1	0	1	0						
熱量 (大卡)	875	803	856	804	860	812						
	醃類(公克)	123.5	醃類(公克)	108.5	醃類(公克)	123	醃類(公克)	109	醃類(公克)	123.5	醃類(公克)	109
	脂肪(公克)	25.5	脂肪(公克)	24.5	脂肪(公克)	24	脂肪(公克)	24	脂肪(公克)	24.5	脂肪(公克)	26
	蛋白質(公克)	32.7	蛋白質(公克)	32	蛋白質(公克)	31.9	蛋白質(公克)	32	蛋白質(公克)	31.3	蛋白質(公克)	32