

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		營養分析		食物類別		份數	
	白米飯	蒸	個人量(克)	香酥雞翅	炸	個人量(克)	鮮蔬炒蛋	炒	個人量(克)	香菇肉燥	滷	個人量(克)	油菜	炒	個人量(克)	蒜頭雞湯	煮	個人量(克)	青菜	備註	湯	備註	水	營養分析	食物類別	份數						
12月1日星期一	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	粗紋肉(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 31 39 855	醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 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	醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.5 2.6 2.5 0 0																	
12月3日星期三	糙米飯	蒸	砂鍋魚丁	煮	彩繪玉米	煮	番茄炒蛋	炒	小白菜	炒	味噌鮮菇湯	煮	醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 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	醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 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	醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 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	醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.7 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	彩繪玉米	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	薑絲湯	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
醣類(公克)	123.5	108.5	123	109	123.5	109
脂肪(公克)	25.5	24.5	24	24	24.5	26
蛋白質(公克)	32.7	32	31.9	32.8	31.3	32