

12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 | 個人量(克) | 主菜 | 備註 | 個人量(克) | 副菜 | 備註 | 個人量(克) | 副菜 | 備註 | 個人量(克) | 青菜 | 備註 | 個人量(克) | 湯 | 備註 | 個人量(克) | 水果 | 營養分析 | 食物類別 | 份數 |
|---------------------|---|----|-------------------------------------|--|----|--------------------|--|----|-------------------------|--|----|-------------------------|----------------------|----|---------|--|----|--------------------------------|----|---|---|--------------------------------------|
| 12月15日 星期一 午餐 | 白米飯(學) | 蒸 | 120 | 蒜泥肉片(CAS) 綠豆芽(Q) 胡蘿蔔-優 蒜泥 | 煮 | 68 20 2 1 | 番茄炒蛋 紅番茄(TAP) | 炒 | 53 24 | 客家小炒 乾魷魚切條 豬肉絲(CAS) 豆干片(非 西芹片(Q) | 炒 | 2 3 53 14 | 炒小白菜 | 炒 | 80 | 蔬菜湯 胡蘿蔔-優 白蘿蔔小丁 生香菇 大骨(CAS) | 煮 | 5 24 3 6 | | 醃類：104 脂肪：26 蛋白質：34 熱量：786 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6.4 2.8 1.6 2.4 0 0 |
| 12月16日 星期二 | 白飯(學) 糙米 | 蒸 | 120 20 | 彩椒魚柳 虱目魚柳(Qroode) 彩色甜椒絲(Q) | 煮 | 70 3 | 打地肉 雞清絞肉CAS 洋蔥小丁(Q) 豆薯小丁(Q) 紅番茄(TAP) | 煮 | 30 10 20 10 | 韓式雜菜 直冬粉(3K) 胡蘿蔔絲(TAP) 有機木耳絲 粗絞肉(CAS) 菠菜(TAP) | 炒 | 13 5 3 5 20 | 福山萵苣 | 炒 | 80 | 土瓶蒸湯 冬瓜中丁(Q) 金針菇(良) 胡蘿蔔中丁(TAP) 龍骨丁(CAS) | 煮 | 35 5 5 10 | | 醃類：110.5 脂肪：27.5 蛋白質：36.4 熱量：835.1 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6.7 3 2.5 0 0 |
| 12月17日 星期三 | 白飯(學) | 蒸 | 120 | 糖醋雞丁 冷藏雞排切塊(CAS) 洋蔥中丁(Q) 胡蘿蔔中丁(TAP) | 煮 | 90 10 5 | 花生滷印干 小印干-非基改 熟花生 海帶片(小) 白蘿蔔片(Q) | 滷 | 35 2 5 10 | 鮮筍炒魚羹 鮮竹筍切粗條(Q) 杏鮑菇 胡蘿蔔絲(TAP) 有機木耳絲 手工羹條(Q) | 蒸 | 50 5 5 3 5 | 菠菜 | 炒 | 80 | 鹹湯圓 五行小湯圓 高麗菜切條(Q) 胡蘿蔔絲(TAP) 豬肉絲(CAS) 新竹炊粉(細) 乾香菇絲 | 煮 | 10 25 4 5 5 0.1 | | 醃類：107.5 脂肪：25.5 蛋白質：32.5 熱量：789.5 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6.5 2.5 2 2.6 0 0 |
| 12月18日 星期四 | 糙米飯(學) 糙米 | 蒸 | 120 20 | 滷豬排 CAS豪家豬排 小磨坊滷包 | 滷 | 66 PC | 咖哩洋芋 馬鈴薯大丁(Q) 胡蘿蔔-優(Q) 洋蔥中丁(Q) 青豆仁 粗絞肉(CAS) 小磨坊咖哩粉 | 蒸 | 55 5 15 2 6 | 高麗番茄 紅番茄(TAP) 豬肉絲(CAS) 金針菇(良) 高麗菜切片(Q) | 煮 | 15 3 5 60 | 油菜 | 炒 | 80 | 五行小湯圓 履歷紅豆 五行小湯圓 台糖貳砂 | 煮 | 10 25 25 | | 醃類：109.5 脂肪：25 蛋白質：32.7 熱量：793.8 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6.7 2.5 1.8 2.5 0 0 |
| 12月19日 星期五 | 沙茶蔬菜炒麵 細白油麵 青蔥(TAP) 豬肉絲(CAS) 高麗菜切片(Q) 胡蘿蔔-優 黑木耳(朵) 洋蔥絲(Q) 沙茶醬 | 炒 | 130 1 9 24 5 3 20 | 沙茶雞丁 含皮雞胸切塊(CAS) 杏鮑菇 沙茶醬 洋蔥大丁 | 煮 | 90 10 20 | 海結滷蛋 白煮蛋(CAS) 海帶結 胡蘿蔔-優 滷包 薑片 | 滷 | 60 6 5 1 | 炸銀絲卷 銀絲捲 奶粉 | 炸 | 40 3 | 有機黑葉白菜 有機蔬菜 蒜末 | 炒 | 80 1 | 薑絲海芽湯 乾海帶芽(薑絲 大骨(CAS) | 煮 | 0.8 0.6 6 | | 醃類：108.2 脂肪：27.3 蛋白質：34.5 熱量：816.5 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6.6 2.7 1.6 2.6 0 0.1 |

彰化藝術高中 114 年 12 月份 第三週 素食菜單

| | 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 | |
|---------|---------|--------|---------|--------|---------|-------|
| 主食 | 白米飯 | 白飯 | 白飯 | 糙米飯 | 沙茶蔬菜炒麵 | |
| 主菜 | 滷四角油豆腐 | 醬燒大黑干 | 香滷油腐 | 筍干滷豆輪 | 沙茶干片 | |
| 副菜 | 番茄炒蛋 | 小瓜素魷 | 炸蔬菜揚物 | 咖哩洋芋 | 海結滷蛋 | |
| 副菜 | 客家小炒 | 日式高麗燻 | 鮑菇炒干片 | 高麗番茄 | 炸銀絲卷 | |
| 副菜 | 水果 | 素五木炒單菇 | 素脆炒雙花 | 素蘿蔔糕 | 水果 | |
| 青菜 | 炒小白菜 | 福山萵苣 | 菠菜 | 油菜 | 有機黑葉白菜 | |
| 湯品 | 蔬菜湯 | 素番茄羅宋湯 | 素酸白菜鮮菇湯 | 五行小湯圓 | 薑絲海芽湯 | |
| 營養分析 | | | | | | |
| 主食類 (份) | 6.4 | 6.5 | 6.5 | 6.6 | 6.5 | |
| 肉魚豆蛋(份) | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | |
| 蔬菜類 (份) | 1.5 | 1.6 | 1.5 | 1.3 | 1.4 | |
| 油脂類(份) | 2.3 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | |
| 水果類 (份) | 1 | | 1 | | 1 | |
| 熱量 (大卡) | 829 | 804 | 845 | 795 | 855 | |
| | 醃類(公克) | 118.5 | 醃類(公克) | 105.5 | 醃類(公克) | 119.5 |
| | 脂肪(公克) | 23.5 | 脂肪(公克) | 24.5 | 脂肪(公克) | 25.5 |
| | 蛋白質(公克) | 31.1 | 蛋白質(公克) | 31.3 | 蛋白質(公克) | 31.9 |