

12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

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22日 星期一 午餐	白米飯 糙米	蒸	個人量 (克) 120 20	鹹酥雞 冷藏含皮雞 黃地瓜切粗 九層塔	炸	個人量 (克) 77 24 1	回鍋干片 豆干片(非 胡蘿蔔片(Q 豬肉片(CAS 洋蔥片(Q)	炒	個人量 (克) 43 5 3 24	筍絲炒蛋 中一洗選蛋 鮮竹筍切絲(Q 胡蘿蔔絲(Q)	煮	個人量 (克) 55 20 5	油菜 油菜切(TAP	炒	個人量 (克) 80	肉骨茶湯 冬瓜大丁(生香菇 龍骨丁(CAS 肉骨茶包5	煮	個人量 (克) 24 5 6		醃類： 106 脂肪： 30.5 蛋白質： 38.5 熱量： 852.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.4 1.7 2.7 0 0
12月23日 星期二	糙米飯 白米	蒸	120 20	筍干豬腳 豬腳丁 豬肉丁(CAS 筍干(常溫 醃	滷	20 42 24	麻婆豆腐 盤裝豆腐(粗絞肉(CAS 胡蘿蔔-優	煮	72 9 5	拌毛豆莢 冷凍毛豆莢 八角 小磨坊粗黑	炒	64	福山萵苣 福山萵苣切	炒	80	玉米蛋花湯 冷凍玉米粒 中一洗選蛋 大骨(CAS)	煮	19 5 6		醃類： 105 脂肪： 26.5 蛋白質： 32.7 熱量： 789.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.6 1.5 2.7 0 0
12月24日 星期三	糙米飯 白米	蒸	120 20	香酥魚排 虱目魚排(60g)	煮	60	洋蔥炒蛋 中一洗選蛋 洋蔥絲(Q 胡蘿蔔-優	蒸	51 19 5	海帶三絲 海帶絲 豬肉絲(CAS 粗黃干絲(非基改) 胡蘿蔔-優 芹菜(Q)	蒸	35 3 20 5 2	青江菜 青江菜切(炒	80	養生雞湯 雞骨架 枸杞(200g 高麗菜切片	煮	20 0.1 19		醃類： 106 脂肪： 24.5 蛋白質： 30.8 熱量： 767.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.3 1.7 2.6 0 0
12月25日 星期四	放假			0			0			0			0			0				醃類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0
12月26日 星期五	沙茶魚羹飯 白米	蒸	120	筍香魚羹 手工羹條(Q 鮮竹筍切絲 虱目魚柳(Q 芹菜(Q)	加	6 15 65 1	滷味 白煮蛋CAS 玉米穗段(Q)		60 38	芋泥包 芋泥包(65g	冷	65	有機味美菜 有機蔬菜		80	鮮蔬羹湯 豬肉絲(CAS 大白菜條(胡蘿蔔-優 黑木耳(朵 福華沙茶醬 九層塔 金針菇 中一洗選蛋		6 24 5 3 0 5 5		醃類： 105 脂肪： 27.5 蛋白質： 35.5 熱量： 809.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 1.5 2.5 0 0

彰化藝術高中 114 年 12 月份 第四週 素食菜單

	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	
主食	白米飯	糙米飯	糙米飯	放假	沙茶魚羹飯	
主菜	雲菜捲	筍干豆輪	香酥豆腐	0	素羹	
副菜	回鍋干片	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	0	滷味	
副菜	筍絲炒蛋	拌毛豆莢	海帶三絲	0	芋泥包	
副菜	水果	蒸地瓜	水果	0	素蘿蔔糕	
青菜	油菜	福山萵苣	青江菜	0	有機味美菜	
湯品	肉骨茶湯	玉米蛋花湯	養生鮮菇湯	0	鮮蔬羹湯	
營養分析						
主食類 (份)	6.5	6.5	6.5		6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.3	2.5	2.5		2.4	
蔬菜類 (份)	1.7	1.5	1.7		1.5	
油脂類(份)	2.5	2.5	2.6		2.5	
水果類 (份)	1		1			
熱量 (大卡)	843	793	862		785	
	醃類(公克)	121	醃類(公克)	105	醃類(公克)	105
	脂肪(公克)	24	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	24.5
	蛋白質(公克)	30.8	蛋白質(公克)	32	蛋白質(公克)	31.3