

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

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22日星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量 (克)	鹹酥雞	炸	個人量 (克)	回鍋干片	炒	個人量 (克)	筍絲炒蛋	煮	個人量 (克)	油菜	炒	個人量 (克)	肉骨茶湯	煮	
	白米 糙米	120 20	冷藏含皮雞 黃地瓜切粗 九層塔	77 24 1	豆干片(非 胡蘿蔔片(Q) 豬肉片(CAS 洋蔥片(Q)	豆 43 5 3 24	中一洗選蛋 鮮竹筍切絲(Q) 胡蘿蔔絲(Q)		55 20 5	油菜切(TAP		80	冬瓜大丁(生 香菇 龍骨丁(CAS 肉骨茶包5		24 5 6	醣類： 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	蒸	筍干豬腳	滷	麻婆豆腐	煮	拌毛豆莢	炒	福山萬苣	炒	玉米蛋花湯	煮			醣類：	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	
	白米 糙米	120 20	豬腳丁 豬肉丁(CAS 筍干(常溫 醃	20 42 24	盤裝豆腐(粗 絞肉(CAS 胡蘿蔔-優	豆 72 9 5	冷凍毛豆莢 八角 小磨坊粗黑	豆 64	福山萬苣切		80	冷凍玉米粒 中一洗選蛋 大骨(CAS)		19 5 6	醣類： 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	蒸	香酥魚排	煮	洋蔥炒蛋	蒸	海帶三絲	蒸	青江菜	炒	養生雞湯	煮			醣類：	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	
	白米 糙米	120 20	虱目魚排(60g)	加	60	中一洗選蛋 洋蔥絲(Q) 胡蘿蔔-優	51 19 5	海帶絲 豬肉絲(CAS 粗黃干絲(非基改 胡蘿蔔-優 芹菜(Q)	豆 35 3 20 5 2	青江菜切(80	雞骨架 枸杞(200g 高麗菜切片		20 0.1 19	醣類： 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				醣類：	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0 0	
12月26日星期五	沙茶魚羹飯	蒸	筍香魚羹	滷味	芋泥包		有機味美菜		鮮蔬羹湯						醣類：	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	
	白米	120	手工羹條(Q 鮮竹筍切絲 虱目魚柳(Q 芹菜(Q)	加	6 15 65 1	白煮蛋CAS 玉米穗段(Q)	60 38	芋泥包(65g 冷	65	有機蔬菜		80	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	醣類： 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	福山萬苣	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
醣類(公克)	121	醣類(公克)	105	醣類(公克)	121
脂肪(公克)	24	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	25.5
蛋白質(公克)	30.8	蛋白質(公克)	32	蛋白質(公克)	32.2