

12月第五週菜單明細(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29日星期一 餐數 | 白米飯 | 蒸 | 個人量(克) | 紅燒豬腳 | 煮 | 個人量(克) | 麻油肉片高麗 | 炒 | 個人量(克) | 番茄炒蛋 | 炒 | 個人量(克) | 小白菜 | 炒 | 個人量(克) | 味噌豆腐湯 | 煮 | 個人量(克) |
| | 糙米 | 120 20 | 豬肉丁(CAS) 白蘿蔔大丁 胡蘿蔔-優 | 66 25 5 | 高麗菜切片 豬肉片(CAS) 胡蘿蔔片(Q) 枸杞(200g) | 73 6 5 | 中一洗選蛋 紅番茄(TAP) | 51 24 | 小白菜切(| 80 | 盤裝豆腐(豆 味榮味噌-雙魚 魚片大骨(CAS) | 39 10 6 | 醣類： | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6.5 3.3 2.1 2.5 0 0 | | | |
| 12月30日星期二 | 糙米飯 | 蒸 | 糖醋雞丁 | 炸 | 百菇肉絲 | 炒 | 油蔥豆芽 | 炒 | 油菜 | 炒 | 藥燉綜合湯 | 煮 | | 醣類： | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6.5 3.1 2.3 2.6 0 0 | | |
| | 白米 糙米 | 120 20 | 冷藏含皮雞 胡蘿蔔-優 洋蔥去皮(| 90 5 10 | 豬肉絲(CAS) 秀珍菇-良 胡蘿蔔-優 生香菇 洋蔥粗絲(Q) 芹菜(Q) 黑木耳(小朵) | 9 9 10 3 45 1 7 | 綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS) 油蔥酥 胡蘿蔔-優 | 68 10 5 | 油菜切(TAP) | 80 | 雞骨架 杏鮑菇 冬瓜中丁(藥 燉排骨中 | 19 3 24 | 脂肪： 蛋白質： 熱量： | 109 28.5 840.5 | | | | |
| 12月31日星期三 | 白米飯 | 蒸 | 蒲燒鰯魚 | 蒸 | 日式馬鈴薯燉肉 | 燉 | 蒸蛋 | 蒸 | 有機皺葉白菜 | 炒 | 鮮蔬湯 | 煮 | | 醣類： | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6.5 2.5 1.5 2.7 0 0 | | |
| | 白米 糙米 | 120 20 | 蒲燒鰯魚 | 加 | 馬鈴薯大丁(Q) 豬肉片(CAS) 胡蘿蔔大丁(Q) 洋蔥大丁(Q) | 52 5 10 15 | 中一洗選蛋 胡蘿蔔-優 | 60 3 | 皺葉白菜切 | 80 | 生香菇 黑木耳(朵 胡蘿蔔-優 高麗菜切條 大骨(CAS) | 3 3 5 19 6 | 脂肪： 蛋白質： 熱量： | 105 32 782 | | | | |
| 月日星期四 | 0 | | 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 | | |
| 月日星期五 | 0 | | 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 | | |

彰化藝術高中 114 年 12 月份 第五週 素食菜單

| | 12月29日 | 12月30日 | 12月31日 | | |
|---------|--------|---------|--------|---------|-------|
| 主食 | 白米飯 | 糙米飯 | 白米飯 | | |
| 主菜 | 紅燒油腐 | 糖醋豆包 | 麻油猴頭菇 | | |
| 副菜 | 麻油干片高麗 | 百菇素肉絲 | 日式馬鈴薯 | | |
| 副菜 | 番茄炒蛋 | 木須炒豆芽 | 蒸蛋 | | |
| 副菜 | 水果 | 黑糖饅頭 | 水果 | | |
| 青菜 | 小白菜 | 油菜 | 有機皺葉白菜 | | |
| 湯品 | 味噌豆腐湯 | 藥燉綜合湯 | 鮮蔬湯 | | |
| 營養分析 | | | | | |
| 主食類(份) | 6.5 | 6.5 | 6.5 | | |
| 肉魚豆蛋(份) | 2.5 | 2.3 | 2.4 | | |
| 蔬菜類(份) | 1.8 | 2.1 | 1.8 | | |
| 油脂類(份) | 2.3 | 2.4 | 2.5 | | |
| 水果類(份) | 1 | | 1 | | |
| 熱量(大卡) | 851 | 788 | 853 | | |
| 醣類(公克) | 121.5 | 醣類(公克) | 108 | 醣類(公克) | 121.5 |
| 脂肪(公克) | 24 | 脂肪(公克) | 23.5 | 脂肪(公克) | 24.5 |
| 蛋白質(公克) | 32.3 | 蛋白質(公克) | 31.2 | 蛋白質(公克) | 31.6 |