

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 午餐	白米飯 糙米	蒸	個人量 (克) 120 20	紅燒豬腳 豬肉丁(CAS 白蘿蔔大丁 胡蘿蔔-優	煮	個人量 (克) 66 25 5	麻油肉片高麗 菜切片 豬肉片(CAS 胡蘿蔔片(Q) 枸杞(200g)	炒	個人量 (克) 73 6 5	番茄炒蛋 中一洗選蛋 紅番茄(TAP	炒	個人量 (克) 51 24	小白菜切	炒	個人量 (克) 80	味噌豆腐湯 盤裝豆腐( 味菜味噌- 雙魚柴魚片 大骨(CAS)	煮	個人量 (克) 39 10 6		醃類： 108 脂肪： 29 蛋白質： 38.2 熱量： 845.8	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	白米飯 糙米	蒸	120 20	糖醋雞丁 冷藏含皮雞 胡蘿蔔-優 洋蔥去皮	炸	90 5 10	百菇肉絲 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)	炒	9 9 10 3 45 1 7	油蔥豆芽 綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS) 油蔥酥 胡蘿蔔-優	炒	68 10 5	油菜切(TAP	炒	80	藥燉綜合湯 雞骨架 杏鮑菇 冬瓜中丁( 藥燉排骨中	煮	19 3 24		醃類： 109 脂肪： 28.5 蛋白質： 37 熱量： 840.5	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
12月31日 星期三	白米飯 糙米	蒸	120 20	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚	蒸	45	日式馬鈴薯燉肉 馬鈴薯大丁(Q) 豬肉片(CAS) 胡蘿蔔大丁(Q) 洋蔥大丁(Q)	燉	52 5 10 15	蒸蛋 中一洗選蛋 胡蘿蔔-優	蒸	60 3	有機皺葉白菜 皺葉白菜切	炒	80	鮮蔬湯 生香菇 黑木耳(朵 胡蘿蔔-優 高麗菜切條 大骨(CAS)	煮	3 3 5 19 6		醃類： 105 脂肪： 26 蛋白質： 32 熱量： 782	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
月 日 星期四	0			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 0
月 日 星期五	0			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 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					
	醃類(公克)	121.5	醃類(公克)	108	醃類(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		