

2月第一週菜單明細(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
2月23日 星期一	白米飯	蒸	筍干滷肉	炸	咖哩洋芋	炒	番茄炒蛋	滷	油菜	炒	味噌豆腐湯	煮		醃類： 105 脂肪： 31 蛋白質： 39.7 熱量： 857.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.6 1.5 2.6 0 0
	白米		豬肉丁(CAS) 筍干(常溫)		馬鈴薯絲(CAS) 豬肉絲(CAS) 胡蘿蔔絲 洋蔥絲 咖哩粉		中一洗選蛋 紅番茄(TAP) 番茄醬-可		油菜切(TAP)		盤裝豆腐(豆) 味菜味噌-雙魚柴魚片大骨(CAS)					
2月24日 星期二	糙米飯	蒸	香酥雞翅	煮	打拋肉	炒	白菜滷	煮	蚵仔白菜	炒	海芽蛋花湯	煮		醃類： 111 脂肪： 25 蛋白質： 31.7 熱量： 795.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.3 2.4 2.7 0 0
	白米 糙米		大成調理三節翅(w7)		粗絞肉(CAS) 洋蔥小丁(Q) 紅番茄(TAP) 九層塔 豆薯小丁(Q) 泰式魚露		大白菜切片 胡蘿蔔絲 金針菇 黑木耳(朵) 豬肉絲(CAS)		蚵仔白菜切		乾海帶芽(中一洗選蛋) 薑絲 大骨(CAS)					
2月25日 星期三	白米飯	蒸	炸魚柳	煮	螞蟻上樹	煮	韓式年糕	炒	福山萵苣	炒	酸辣湯	煮		醃類： 106.5 脂肪： 28.5 蛋白質： 35.8 熱量： 825.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 1.8 2.7 0 0
	白米		虱目魚柳 盤裝豆腐		綠豆芽(Q) 粗絞肉(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔絲 冬粉(3K)		韓式泡菜(大白菜切片) 韓式年糕-冷 洋蔥片(Q) 豬肉絲(CAS)		福山萵苣切		金針菇 黑木耳(朵) 胡蘿蔔絲 中一洗選蛋 盤裝豆腐(豆)					
2月26日 星期四	糙米飯	蒸	親子雞肉丼	滷	茄香高麗菜	炒	柴魚蒸蛋	煮	有機皺葉白菜	炒	珍珠奶茶	煮		醃類： 109.42 脂肪： 28.78 蛋白質： 36.48 熱量： 842.62	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.9 1.7 2.6 0 0.16
	白米 糙米		冷藏含皮雞 洋蔥絲(Q) 胡蘿蔔-優 中一洗選蛋 味醂(合將)		紅番茄(TAP) 高麗菜(Q) 豬肉絲(CAS) 青蔥(TAP)		中一洗選蛋 雙魚柴魚片		皺葉白菜切(粉圓(2.2) 麥香紅茶包 奶粉 台糖貳砂					
2月27日 星期五	放假															

彰化藝術高中 115 年 2 月份 第一週 素食菜單

	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	放假
主菜	豆輪滷筍干	岩熔焗烤豆包	鹽酥堅果豆腐	麻油猴頭菇	0
副菜	奶香洋芋	打拋干丁	螞蟻上樹	茄香高麗菜	0
副菜	番茄炒蛋	白菜滷	韓式年糕	QQ蒸蛋	0
副菜	水果	毛豆莢	水果	香滷海帶片	0
青菜	油菜	蚵仔白菜	福山萵苣	有機皺葉白菜	0
湯品	味噌豆腐湯	海芽蛋花湯	酸辣湯	珍珠奶茶	0
營養分析					
主食類(份)	6.5	6.5	6.5	6.6	
肉魚豆蛋(份)	2.5	2.6	2.4	2.5	
蔬菜類(份)	2.2	2.2	2.1	2.3	
油脂類(份)	2.6	2.5	2.4	2.3	
水果類(份)	1	0	1	0	
熱量(大卡)	875	818	856	811	0
醃類(公克)	123.5	108.5	123	110.5	0
脂肪(公克)	25.5	25.5	24	24	0
蛋白質(公克)	32.7	33.4	31.9	33	0