

4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	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	青菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果	營養分析	食物類別	份數
3月30日 星期一	0	蒸		0	炸		0	炒		0	炒		0	炒		0	煮			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
3月31日 星期二	0	蒸		0	炸		0	炒		0	煮		0	炒		0	煮			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
4月1日 星期三	白米飯 白米	蒸	120	香酥魚丁 鮭魚丁Q-不盤裝豆腐	炸	90 25	番茄炒蛋 中一洗選蛋 紅番茄(TAP) 番茄醬-可	炒	55 25	螞蟻上樹 冬粉(3K) 高麗菜切片 粗絞肉(CAS) 黑木耳(朵) 胡蘿蔔絲(Q)	煮	12 40 9 4 5	炒青江菜 青江菜切(炒	80	藥膳雞湯 雞骨架 皮絲(3k) 藥燉排骨中藥包	煮	20 8		醃類： 106.5 脂肪： 31 蛋白質： 37.2 熱量： 853.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.2 1.8 3 0 0
4月2日 星期四	糙米飯 白米 糙米	蒸	120 20	燒烤檸檬雞翅 燒烤檸檬雞翅W7(CAS)	烤	85	香菇肉燥 粗絞肉(CAS) 小豆干丁(非基改) 金蘭脆瓜(3K) 杏鮑菇 洋蔥小丁(Q)	煮	10 35 5 6 20	焗汁白菜 大白菜切片(Q) 豬肉片(CAS) 彩色螺旋麵(500g) 奶粉	煮	75 6 5 2	油菜 油菜切	炒	80	鮮筍珍菇湯 鮮竹筍切絲(Q) 金針菇(良) 大骨(CAS)	煮	30 5 7		醃類： 109.7 脂肪： 26.8 蛋白質： 34.9 熱量： 819.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.7 2.2 2.5 0 0.1
4月3日 星期五	清明連假	蒸		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

彰化藝術高中 115 年 4 月份 第一週 素食菜單

	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	
主食			白米飯	糙米飯	清明連假	
主菜			角椒干片	岩熔焗烤豆包	0	
副菜			番茄炒蛋	香菇素肉燥	0	
副菜			螞蟻上樹	焗汁白菜	0	
副菜			水果	酥炸南瓜	0	
青菜			炒青江菜	油菜	0	
湯品			藥膳雞湯	鮮筍珍菇湯	0	
營養分析						
主食類(份)			6.5	6.5	0	
肉魚豆蛋(份)			2.3	2.5	0	
蔬菜類(份)			2.2	2.3	0	
油脂類(份)			2.5	2.2	0	
水果類(份)			1	0	0	
熱量(大卡)			855	799	0	
	醃類(公克)	0	醃類(公克)	109	醃類(公克)	0
	脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	24	脂肪(公克)	0
	蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	31.3	蛋白質(公克)	0