

4月第二週菜單明細(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
		個人量(克)		個人量(克)		個人量(克)		個人量(克)		個人量(克)		個人量(克)				
4月6日 星期一	清明連假	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 0 0
4月7日 星期二	白米飯	蒸	滷雞翅	滷	番茄炒蛋	炒	醬燒年糕	煮	油菜	炒	冬瓜大骨湯	煮		醃類: 108.5 脂肪: 26 蛋白質: 34.1 熱量: 804.4	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
	白米(學)	120	雞翅(W7)	85	中一洗選蛋	55	大白菜切片	67	油菜切(TAP)	80	冬瓜去皮去	33				
	糙米	20	滷包		紅番茄(TAP)	25	寧波年糕	5			大骨(CAS)	6				
					番茄醬-可		胡蘿蔔絲	5			胡蘿蔔小丁	5				
							白芝麻粒	0.1								
							粗絞肉(CAS)	9								
4月8日 星期三	糙米飯	蒸	椒麻雞	炸	哨子豆腐	煮	麻油高麗菜	煮	炒青江菜	炒	玉米穗湯	煮		醃類: 105.5 脂肪: 29 蛋白質: 36.3 熱量: 828.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.1 1.6 2.7 0 0
	白米(學)	120	雞排(TS5)	120	盤裝豆腐	77	高麗菜切片(Q)	64	青江菜切	80	玉米穗切段	40				
	糙米	20	乾辣椒		粗絞肉(CAS)	9	金針菇	10			大骨(CAS)	6				
			蒜末	1	冷凍三色丁	3	豬肉片(CAS)	3			芹菜(Q)	0.5				
			花椒粒(500g)				枸杞(200g)	0.1								
							薑片									
4月9日 星期四	糙米飯	蒸	蒲燒鮭魚	蒸	拌毛豆莢	拌	青蔥蒸蛋	蒸	福山萵苣	炒	珍珠奶茶	煮		醃類: 109.8 脂肪: 31.7 蛋白質: 38.7 熱量: 879.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 1.5 2.7 0 0.4
	白米(學)	120	蒲燒鮭魚-	加	冷凍毛豆莢	69	中一洗選蛋	52	福山萵苣切	80	粉圓(2.2)	24				
	糙米	20		45	八角	包	青蔥	3			麥香紅茶包	25	豆漿			
											台糖貳砂(奶粉)	12				
4月10日 星期五	台式炒麵	炒	黑胡椒豬柳	煮	香滷蛋	滷	炸銀絲捲	炸	有機青松菜	炒	海芽蛋花湯	煮		醃類: 106.054 脂肪: 28.087 蛋白質: 36.38 熱量: 822.519	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.1 1.6 2.5 0 0.01
	白油麵	129	豬柳(CAS)	72	白煮蛋	60	銀絲卷40g(煉乳)	40	青松菜切(有機)	80	乾海帶芽	1				
	豬肉絲(CAS)	3	粗黑胡椒粒(1斤)		蒜仁	1					中一洗選蛋	8				
	高麗菜切條	25	洋蔥去皮	30	胡蘿蔔中丁	10					薑絲	0.5				
	胡蘿蔔-優	5			青蔥(TAP)	1					大骨(CAS)	6				
	黑木耳(朵)	3														
	紅蔥頭末	1														
	乾香菇絲	0.3														

彰化藝術高中 115 年 4 月份 第二週 素食菜單

	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
主食	清明連假	白米飯	糙米飯	糙米飯	台式炒麵
主菜	0	麻油猴頭菇	起司洋芋蛋	椒鹽豆包	雲菜捲
副菜	0	番茄炒蛋	哨子豆腐	拌毛豆莢	香滷蛋
副菜	0	醬燒年糕	麻油高麗菜	蒸蛋	炸銀絲捲
副菜	0	素水餃	水果	素蘿蔔糕	水果
青菜	0	油菜	炒青江菜	福山萵苣	有機青松菜
湯品	0	冬瓜湯	玉米穗湯	珍珠奶茶	海芽蛋花湯
營養分析					
主食類(份)	0	6.5	6.5	6.3	6.5
肉魚豆蛋(份)	0	2.4	2.5	2.5	2.6
蔬菜類(份)	0	2.2	2	2.2	2.1
油脂類(份)	0	2.3	2	2.5	2.5
水果類(份)	0	1	0	1	0
熱量(大卡)	0	854	783	856	815
醃類(公克)	0	醃類(公克)	123.5	醃類(公克)	107.5
脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	23.5	脂肪(公克)	22.5
蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	32	蛋白質(公克)	32.5
醃類(公克)		醃類(公克)		醃類(公克)	120.5
脂肪(公克)		脂肪(公克)		脂肪(公克)	25
蛋白質(公克)		蛋白質(公克)		蛋白質(公克)	32.3
醃類(公克)		醃類(公克)		醃類(公克)	108
脂肪(公克)		脂肪(公克)		脂肪(公克)	25.5
蛋白質(公克)		蛋白質(公克)		蛋白質(公克)	33.3