

4月第三週菜單明細(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
4月13日 星期一 午餐	白米飯 糙米	蒸	虱目魚排	炸	洋蔥炒蛋	炒	義式馬鈴薯	煮	蚵仔白菜	炒	肉骨茶湯	煮		醃類： 105 脂肪： 26 蛋白質： 32 熱量： 782	主食類 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
4月14日 星期二	白米飯 糙米	蒸	三杯雞排	煮	竹筍炒肉絲	炒	回鍋高麗菜	煮	福山萵苣	炒	木耳蛋花湯	煮		醃類： 110.5 脂肪： 27.5 蛋白質： 36.4 熱量： 835.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.7 3 2 2.5 0 0
4月15日 星期三	白米飯 糙米	蒸	咖哩魚丁	煮	青蔥吉拿棒	炸	彩繪玉米	煮	青江菜	炒	味噌湯	煮		醃類： 107.5 脂肪： 26.5 蛋白質： 34.6 熱量： 806.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.8 2 2.5 0 0
4月16日 星期四	白米飯 糙米	蒸	醬滷豬排	滷	小魚高麗干片	炒	柴魚蒸蛋	蒸	油菜	炒	薑絲海芽湯	煮		醃類： 107.5 脂肪： 27 蛋白質： 34.6 熱量： 811.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.8 2 2.6 0 0
4月17日 星期五	香香雞滷飯 白米飯	蒸	雞滷肉燥	滷	奶皇包	煮	合菜戴帽	炸	有機萵白菜	炒	筍絲肉絲清湯	煮		醃類： 106.5 脂肪： 28.5 蛋白質： 37.1 熱量： 830.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 3.2 1.5 2.5 0 0

彰化藝術高中 115 年 4 月份 第三週 素食菜單

	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	香香素滷飯
主菜	酥炸豆腐	豆蔬蛋白捲	咖哩豆包	麻油猴頭菇	滷素肉燥
副菜	菇菇堅果炒蛋	竹筍炒鮮菇	薯條	高麗干片	奶皇包
副菜	義式馬鈴薯	回鍋高麗菜	彩繪玉米	蒸蛋	合菜戴帽
副菜	水果	地瓜起司	水果	香滷海帶片	水果
青菜	蚵仔白菜	福山萵苣	青江菜	油菜	有機萵白菜
湯品	肉骨茶湯	木耳蛋花湯	味噌湯	薑絲海芽湯	筍絲素羹清湯
營養分析					
主食類(份)	6.4	6.5	6.5	6.5	6.5
肉魚豆蛋(份)	2.4	2.5	2.5	2.5	2.4
蔬菜類(份)	1.5	2	2	2	1.5
油脂類(份)	2.6	2.5	2.6	2.5	2.5
水果類(份)	1		1		1
熱量(大卡)	843	805	870	805	845
醃類(公克)	118.5	107.5	122.5	107.5	120
脂肪(公克)	25	25	25.5	25	24.5
蛋白質(公克)	31.1	32.5	32.5	32.5	31.3