

4月第四週菜單明細(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20日 星期一 午餐	白米飯 糙米	蒸	椒麻雞 冷藏雞排(乾辣椒蒜末花椒粒(500	炸	番茄炒蛋 中一洗選蛋紅番茄(TAP番茄醬-可	炒	三絲腐皮 腐皮(乾豆豬肉絲(CAS胡蘿蔔-優綠豆芽(Q)	煮	蚵仔白菜 蚵仔白菜切	炒	冬瓜雞湯 冬瓜去皮(雞骨架胡蘿蔔小丁	煮		醃類： 107.5 脂肪： 29.5 蛋白質： 37.4 熱量： 845.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.2 2 2.7 0 0
4月21日 星期二	白米飯 糙米	蒸	咖哩肉丁 馬鈴薯大丁(Q)豬肉丁(CAS)胡蘿蔔中丁(Q)洋蔥大丁(Q)小磨坊咖哩粉	煮	鮑菇青花 冷凍青花菜杏鮑菇胡蘿蔔薄片(Q)去皮雞肉絲	煮	豆瓣干片 豆干片(非高麗菜切片)豬肉絲(CAS十全豆瓣醬	炒	油菜 油菜切(TAP	炒	玉米濃湯 冷凍玉米粒洋蔥小丁(馬鈴薯小丁中一洗選蛋奶粉	煮		醃類： 114.54 脂肪： 28.87 蛋白質： 37.8 熱量： 869.19	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 2.5 0 0.1
4月22日 星期三	白米飯 糙米	蒸	香酥雞翅 雞翅(W7)(CAS)地瓜粉沙拉油	炸	海帶三絲 豬肉絲(CAS)海帶絲胡蘿蔔絲(Q)金針菇(良)	煮	白菜粉絲煲 冬粉(3K)胡蘿蔔絲(Q)大白菜切片(Q)豬肉絲(CAS)	煮	福山萵苣 福山萵苣切	炒	竹筍大骨湯 鮮竹筍切片(Q)大骨(CAS)	煮		醃類： 108.5 脂肪： 26.5 蛋白質： 32.7 熱量： 803.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.5 2.2 2.8 0 0
4月23日 星期四	白米飯 糙米	蒸	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚-加海	蒸	京醬豆腐 盤裝豆腐(非基改)粗絞肉(CAS)冷凍三色丁CAS十全甜麵醬3k	煮	鮭魚炒蛋 中一洗選蛋鮭魚罐(1.8k)洋蔥絲(Q)	炒	青江菜 青江菜切(	炒	檸檬冬瓜愛玉山粉圓 冬瓜茶塊山粉圓白糖貳砂(愛玉凍檸檬	煮	水果	醃類： 120 脂肪： 30 蛋白質： 36.9 熱量： 897.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.2 1.5 2.8 1 0
4月24日 星期五	沙茶蔬菜炒麵 細白油麵 豬肉絲(CAS)高麗菜切片胡蘿蔔絲(黑木耳(朵)洋蔥絲(Q)福華沙茶醬	蒸	醬滷豬排 CAS黑蜜豬排	煮	黑糖雙色花捲 黑糖雙色花	蒸	蔥爆筍絲豬肉 中一洗選蛋青蔥(TAP)胡蘿蔔絲(鮮竹筍切絲(Q)	炒	有機空心菜 空心菜段(有機)	炒	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔中丁芹菜(Q)大骨(CAS)	煮		醃類： 111 脂肪： 26.5 蛋白質： 33.8 熱量： 817.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.6 2.4 2.7 0 0

彰化藝術高中 115 年 4 月份 第四週 素食菜單

	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	沙茶蔬菜炒麵	
主菜	椒麻豆腐	南瓜起司蛋	麻油猴頭菇	岩熔焗烤豆包	醬滷豆干	
副菜	番茄炒蛋	鮑菇青花	海帶三絲	京醬豆腐	黑糖雙色花捲	
副菜	三絲腐皮	豆瓣干片	白菜粉絲煲	玉米炒蛋	筍絲木耳	
副菜	水果	蜜汁地瓜塊	水果	涼拌毛豆莢	水果	
青菜	蚵仔白菜	油菜	福山萵苣	青江菜	有機空心菜	
湯品	冬瓜湯	玉米濃湯	竹筍湯	檸檬冬瓜愛玉山粉圓	芹香蘿蔔湯	
營養分析						
主食類(份)	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.3	2.5	2.6	2.5	2.4	
蔬菜類(份)	2	2.3	2	2	2.5	
油脂類(份)	2.6	2.5	2.3	2.6	2.6	
水果類(份)	1		1	0	1	
熱量(大卡)	855	813	864	810	875	
	醃類(公克)	122.5	醃類(公克)	109	醃類(公克)	122.5
	脂肪(公克)	24.5	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	24.5
	蛋白質(公克)	31.1	蛋白質(公克)	32.8	蛋白質(公克)	33.2
	醃類(公克)		醃類(公克)		醃類(公克)	
	脂肪(公克)		脂肪(公克)		脂肪(公克)	
	蛋白質(公克)		蛋白質(公克)		蛋白質(公克)	