

4月第五週菜單明細(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27日 星期一 午餐	白米飯 糙米	蒸 個人量(克) 120 20	滷豬排 CAS黑蜜豬排	滷 個人量(克) 75	蒸蛋 中一洗選蛋 胡蘿蔔絲 PP紙	蒸 個人量(克) 55 25	番茄豆腐煲 盤裝豆腐 粗絞肉(CAS) 紅番茄(TAP)	煮 個人量(克) 70 9 10	青江菜 青江菜切	炒 個人量(克) 80	酸白菜湯 酸白菜(3K) 雞骨架 大白菜切片	煮 個人量(克) 6 20 14		醃類： 105 脂肪： 32.5 蛋白質： 42.5 熱量： 882.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 4 1.5 2.5 0 0
4月28日 星期二	白米飯 糙米	蒸 個人量(克) 120 20	燒烤檸檬雞翅 燒烤檸檬雞	烤 個人量(克) 85	青花鮮燴 冷凍青花菜 豬肉片(CAS) 胡蘿蔔薄片	煮 個人量(克) 84 9 5	螞蟻上樹 冬粉(3K) 胡蘿蔔絲(Q) 綠豆芽(Q) 黑木耳(小朵) 粗絞肉(CAS)	炒 個人量(克) 11 5 33 3 5	油菜 油菜切(TAP)	炒 個人量(克) 80	玉米蛋花湯 冷凍玉米粒 大骨(CAS) 中一洗選蛋	煮 個人量(克) 9 6 9		醃類： 108 脂肪： 24.5 蛋白質： 31.2 熱量： 777.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.3 2.1 2.6 0 0
4月29日 星期三	白米飯 糙米	蒸 個人量(克) 120 20	酥炸魚柳 虱目魚柳 福壽沙拉油 地瓜粉-西 盤裝豆腐	炸 個人量(克) 60 30	滷蛋什錦 白煮蛋CAS 海帶結 滷包	滷 個人量(克) 60 5	白菜滷 大白菜切片 豬肉絲(CAS) 胡蘿蔔薄片 黑木耳(朵)	煮 個人量(克) 70 9 5 3	福山萵苣 福山萵苣切	炒 個人量(克) 80	竹筍湯 鮮竹筍切片 大骨(CAS)	煮 個人量(克) 28 6		醃類： 107.5 脂肪： 29.5 蛋白質： 38.8 熱量： 850.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.4 2 2.5 0 0
4月30日 星期四	白米飯 糙米	蒸 個人量(克) 120 20	香酥雞排 冷藏雞排 大成大豆沙 地瓜粉20kg	炸 個人量(克) 120	麻婆豆腐 粗絞肉(CAS) 冷凍三色丁 盤裝豆腐 十全豆瓣醬	煮 個人量(克) 9 5 75	蛋酥高麗 高麗菜切片 胡蘿蔔絲 中一洗選蛋	炒 個人量(克) 60 5 14	有機黑葉白菜 黑葉白菜切	炒 個人量(克) 80	味噌海芽湯 乾海帶芽 味榮味噌- 大骨(CAS)	煮 個人量(克) 1 9 4	水果	醃類： 122.5 脂肪： 30 蛋白質： 38.1 熱量： 912.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.3 2 2.7 1 0

彰化藝術高中 115 年 4 月份 第五週 素食菜單

	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯
主菜	雲菜捲	岩焗焗豆包	酥炸豆腐	香酥什錦
副菜	蒸蛋	青花鮮燴	洋芋起司炒蛋	麻婆豆腐
副菜	番茄豆腐煲	螞蟻上樹	白菜滷	蛋酥高麗
副菜	水果	素水餃	水果	素蘿蔔糕
青菜	青江菜	油菜	福山萵苣	有機黑葉白菜
湯品	酸白菜湯	玉米蛋花湯	竹筍湯	味噌海芽湯
營養分析				
主食類(份)	6.5	6.5	6.5	6.5
肉魚豆蛋(份)	2.8	2.3	2.5	2.5
蔬菜類(份)	1.8	2.2	2.1	2.3
油脂類(份)	2.5	2.5	2.6	2.6
水果類(份)	1		1	
熱量(大卡)	883	795	872	817
醃類(公克)	121.5	108.5	123	109
脂肪(公克)	26.5	24	25.5	25.5
蛋白質(公克)	34.4	31.3	32.6	32.8