

6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
6月1日 星期一	白米飯	蒸		椒麻雞	炸		番茄炒蛋	炒		什錦鮮蔬	炒		油菜	炒		玉米蘿蔔湯	煮			醃類:	主食類	6.5
	白米		120	冷藏雞排(乾辣椒蒜末花椒粒(500		120	中一洗選蛋紅番茄(TAP番茄醬-可		60	杏鮑菇豬肉絲(CAS胡蘿蔔絲(黑木耳(芹菜去葉(25	油菜切(TAP		80	白蘿蔔小丁冷凍玉米粒大骨(CAS)		17		107	豆魚肉蛋類	2.9
6月2日 星期二	糙米飯	蒸		炸豬排	炸		客家小炒	炒		泡菜年糕	煮		小白菜	炒		味噌海芽湯	煮			醃類:	主食類	6.5
	白米		120	CAS豪華豬排	加工	66	乾魷魚切條豬肉絲(CAS豆干片(非芹菜(Q)		2	韓式泡菜(大白菜切片韓式年糕-洋蔥片(Q)		11	小白菜切(醃		80	乾海带芽(雙魚柴魚片味榮味噌-大骨(CAS)		1		105.5	豆魚肉蛋類	3
6月3日 星期三	白米飯	蒸		咖哩雞丁	煮		竹筍炒肉絲	炒		柴魚蒸蛋	蒸		空心菜	炒		九尾雞湯	煮			醃類:	主食類	6.5
	白米		120	冷藏合皮雞洋蔥大丁(胡蘿蔔中丁馬鈴薯大丁		91	鮮竹筍切絲胡蘿蔔絲(豬肉絲(CAS黑木耳(小		62	中一洗選蛋三魚柴魚片PP紙		60	空心菜切(80	九尾苔草(雞骨架白蘿蔔中丁		3		107.5	豆魚肉蛋類	2.7
6月4日 星期四	糙米飯	蒸		黑胡椒魚片	煮		油蔥綠豆芽	炒		白菜滷	煮		福山萵苣	炒		珍珠奶茶	煮			醃類:	主食類	6.7
	白米		120	沙魚片洋蔥片(Q)胡蘿蔔絲(元歲拌醬-		120	綠豆芽(Q)韭菜(Q)豬肉絲(CAS油蔥酥		61	大白菜切片豬肉絲(CAS胡蘿蔔片(黑木耳(小		75	福山萵苣切		80	粉圓(2.2)麥香紅茶包奶粉台糖貳砂(加工	25		117.3	豆魚肉蛋類	2
6月5日 星期五	肉絲炒麵	蒸		滷雞翅	滷		銀絲捲	蒸		香滷蛋	滷		有機茼蒿白菜	炒		酸菜豬血湯	煮			醃類:	主食類	6.8
	高麗菜切片		21	生鮮雞翅(85	小銀絲卷(冷	40	白煮蛋CAS海帶結薑片八角		60	有機蔬菜蒜末		80	酸菜絲豬血丁韭菜(Q)大骨(CAS)		11		109.5	豆魚肉蛋類	2.8

彰化藝術高中 115 年 6 月份 第一週 素食菜單

	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	香椿素肉絲炒麵	
主菜	素蒲鰻魚排	素雞排	素魚排	魚香素黃雀	素糖醋松鼠魚	
副菜	番茄炒蛋	客家小炒	鮮炒竹筍	脆綠豆芽	銀絲捲	
副菜	什錦鮮蔬	泡菜年糕	蒸蛋	白菜滷	香滷蛋	
副菜	水果	冰烤地瓜	水果	素水餃*2	水果	
青菜	油菜	小白菜	空心菜	福山萵苣	有機茼蒿白菜	
湯品	玉米蘿蔔湯	味噌海芽湯	香菇冬瓜湯	珍珠奶茶	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)	2.5	2.5	2.4	2.5	2.3	
蔬菜類(份)	2.2	2.3	2.2	2.3	2.2	
油脂類(份)	2.5	2.7	2.5	2.2	2.5	
水果類(份)	1		1	0	1	
熱量(大卡)	870	822	863	799	855	
	醃類(公克)	123.5	醃類(公克)	109	醃類(公克)	123.5
	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	26	脂肪(公克)	24
	蛋白質(公克)	32.7	蛋白質(公克)	32.8	蛋白質(公克)	31.3