

6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
6月8日 星期一 午餐	白米飯	蒸	酥炸魚排	炸	碎脯炒蛋	炒	奶香洋芋	煮	蚵仔白菜	炒	刺瓜雞骨湯	煮		醃類:	主食類	6.6
	白米(學)		御師傳魚排	加工	中一洗選蛋 碎脯(散裝 青蔥(TAP))		馬鈴薯中丁 粗絞肉(CAS) 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 康寶白汁粉		蚵仔白菜切		大黃瓜片厚 雞骨架 薑絲			107.7	豆魚肉蛋類	2.5
6月9日 星期二	糙米飯	蒸	三杯雞	煮	胡麻豆干絲	炒	西蘭花肉絲	炒	油菜	炒	木耳蛋花湯	煮		醃類:	主食類	6.5
	白米(學) 糙米		冷藏雞排(九層塔)		粗黃干絲- 胡蘿蔔絲(黑木耳(小) 芹菜(Q) 冷藏去皮雞 香拌芝麻醬 含鈣115mg		冬凍青菜 豬肉絲(CAS) 黑木耳(小) 胡蘿蔔絲		油菜切(TAP)		黑木耳(小) 中一洗選蛋 大骨(CAS)			108.5	豆魚肉蛋類	3.1
6月10日 星期三	白米飯	蒸	筍干滷肉	滷	烏龍麵蒸蛋	蒸	麻香海帶片	滷	福山萵苣	炒	香菇雞湯	煮		醃類:	主食類	6.5
	白米(學)		筍干(常溫 豬肉丁(CAS) 蒜仁)	醃	中一洗選蛋 冷凍三色丁 小烏龍麵		海帶片 白芝麻粒 薑絲		福山萵苣切		雞骨架 金針菇 高麗菜切片 乾香菇(小)			105.5	豆魚肉蛋類	2.9
6月11日 星期四	糙米飯	蒸	椒麻雞	炸	麻婆豆腐	煮	螞蟻上樹	煮	小白菜	炒	味噌海芽湯	煮		醃類:	主食類	6.5
	白米(學) 糙米		冷藏雞排(乾辣椒 蒜末 花椒粒(500 福壽沙拉油)		粗絞肉(CAS) 十全辣豆瓣 冷凍三色丁 盤裝豆腐(含鈣112mg)		冬粉(3K) 胡蘿蔔絲 高麗菜切條 黑木耳(小) 粗絞肉(CAS)		小白菜切		乾海帶芽(雙魚柴魚片 味菜味噌-大骨(CAS))		豆漿	110	豆魚肉蛋類	3.6
6月12日 星期五	培根高麗菜炒飯	炒	滷翅小腿*2	滷	奶皇包	蒸	拌毛豆莢	拌	有機味美菜	炒	豆腐蛋花湯	煮		醃類:	主食類	6.5
	白米(學) 培根片(CAS) 洋蔥片(Q) 冷凍三色丁 青蔥(TAP) 中一洗選蛋 紅蔥頭去皮 高麗菜切片	加工	翅小腿(CAS) 八角 薑片		奶皇包(65g)	冷	冷凍毛豆莢 小磨坊粗黑 蒜末		味美菜切		胡蘿蔔絲(中一洗選蛋 盤裝豆腐切)			105	豆魚肉蛋類	3.3

彰化藝術高中 115 年 6 月份 第二週 素食菜單

	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	培根高麗菜炒飯	
主菜	泡菜炸豆腐	麻油猴頭菇	沙茶若粒	羅漢素菠蘿咕嚕肉	蒲燒素鱈魚	
副菜	碎脯炒蛋	胡麻豆干絲	烏龍麵蒸蛋	麻婆豆腐	奶皇包	
副菜	奶香洋芋	西蘭花彩蔬	麻香海帶片	螞蟻上樹	拌毛豆莢	
副菜	水果	滴素米血	水果	芋頭餅	水果	
青菜	蚵仔白菜	油菜	福山萵苣	小白菜	有機味美菜	
湯品	刺瓜湯	木耳蛋花湯	香菇湯	味噌海芽湯	豆腐蛋花湯	
營養分析						
主食類(份)	6.3	6.5	6.5	6.4	6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.5	2.4	2.5	3	2.4	
蔬菜類(份)	2.2	2.3	2	2.2	2.3	
油脂類(份)	2.5	2.4	2	2.4	2.5	
水果類(份)	1	0	1	0	1	
熱量(大卡)	856	801	843	836	885	
	醃類(公克)	120.5	醃類(公克)	109	醃類(公克)	107
	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	24	脂肪(公克)	27
	蛋白質(公克)	32.3	蛋白質(公克)	32.1	蛋白質(公克)	36
	醃類(公克)		醃類(公克)		醃類(公克)	124
	脂肪(公克)		脂肪(公克)		脂肪(公克)	24.5
	蛋白質(公克)		蛋白質(公克)		蛋白質(公克)	32.1