

6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
6月15日 星期一 午餐	白米飯 (學)	蒸	咖哩雞丁	煮	番茄炒蛋	炒	香酥豆腐	炸	青莧菜	炒	鮮蔬味噌湯	煮		醣類： 103.5 脂肪： 29.5 蛋白質： 38.8 熱量： 834.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.4 3.5 1.5 2.4 0 0
6月16日 星期二	糙米飯 (學)	蒸	醬滷豬排	滷	義式洋芋	煮	竹筍炒肉絲	炒	蚵仔白菜	炒	海芽蛋花湯	煮		醣類： 110 脂肪： 25.5 蛋白質： 32.7 熱量： 800.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.8 2.5 1.6 2.6 0 0
6月17日 星期三	白米飯 (學)	蒸	燒烤雞翅	蒸	金菇燴白菜	煮	香Q滷蛋	滷	空心菜	炒	酸辣湯	煮		醣類： 106.5 脂肪： 29 蛋白質： 37.2 熱量： 835.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.2 1.8 2.6 0 0
6月18日 星期四	糙米飯 (學)	蒸	炸魚柳	炸	雙色鮮甜肉燥	煮	小魚高麗	煮	有機油菜	炒	綠豆湯	煮	履歷純豆奶	醣類： 105 脂肪： 29.5 蛋白質： 37 熱量： 833.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.4 3.2 1.8 2.7 0 0
6月19日 星期五	端午節	蒸	0		0		0		0		0			醣類： 0 脂肪： 0 蛋白質： 0 熱量： 0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0 0 0

彰化藝術高中 115 年 6 月份 第三週 素食菜單

彰化藝術高中	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	端午節
主菜	沙茶若粒	五更昌旺	三杯猴頭菇	豆包蔬菜捲	
副菜	番茄炒蛋	義式洋芋	金菇燴白菜	雙色鮮甜素肉燥	
副菜	香酥豆腐	竹筍炒皮絲	香Q滷蛋	高麗豆皮	
副菜	水果	冰烤地瓜	水果	毛豆莢	
青菜	青莧菜	蚵仔白菜	空心菜	有機油菜	
湯品	鮮蔬味噌湯	海芽蛋花湯	酸辣湯	綠豆湯	
營養分析					
主食類(份)	6.4	6.5	6.5	6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.5	2.5	2.6	2.5	
蔬菜類(份)	1.4	1.6	1.5	2.1	
油脂類(份)	2.5	2.4	2.5	2.6	
水果類(份)	1		1		
熱量(大卡)	843	791	860	812	0
醣類(公克)	118	105.5	120	108	0
脂肪(公克)	25	24.5	25.5	25.5	0
蛋白質(公克)	31.7	32.1	32.7	32.6	0