

6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
6月22日 星期一 午餐	白米飯 糙米	蒸	壽喜燒肉片 豬肉片(CAS) 大白菜切片 胡蘿蔔薄片	煮	麥克雞塊 薯條1/4"	炸	番茄炒蛋 中一洗選蛋 紅番茄(TAP)	煮	福山萵苣	炒	竹筍大骨湯 鮮竹筍切片 雞骨架	煮		醃類: 107 脂肪: 27.5 蛋白質: 35.9 熱量: 819.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 1.9 2.5 0 0
6月23日 星期二	白米飯 糙米	蒸	泰式檸檬魚 沙魚片(80片) 檸檬 洋蔥去皮(芹菜去葉(檸檬汁 魚露-合將 紅辣椒 冬粉(3K)	蒸	合菜戴帽 綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS) 胡蘿蔔-優 高麗菜切絲 豆干片(非 中一洗選蛋 黑木耳(朵)	煮	蒸芝麻包 芝麻包(65g)	蒸	小白菜	炒	玉米蛋花湯 冷凍玉米粒 中一洗選蛋 大骨(CAS)	煮		醃類: 105 脂肪: 26.5 蛋白質: 33.4 熱量: 792.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.7 1.5 2.6 0 0
6月24日 星期三	白米飯 糙米	蒸	香滷雞排 冷藏雞排(冬粉(3K)	滷	鮮蔬年糕 大白菜切片 韓式年糕- 洋蔥片(Q) 胡蘿蔔薄片 白芝麻粒 去皮雞清肉絲(CAS)	煮	蒸蛋 中一洗選蛋 柴魚片	蒸	空心菜	炒	味噌海芽湯 乾海帶芽(雙魚柴魚片 味菜味噌- 大骨(CAS)	煮		醃類: 105.5 脂肪: 27.5 蛋白質: 35.6 熱量: 811.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 1.6 2.5 0 0
6月25日 星期四	白米飯 糙米	蒸	香酥豬排 大排切片(冬粉(3K)	蒸	芽菜三絲 黑木耳(小) 綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS) 胡蘿蔔絲(冬粉(3K)	煮	回鍋干片 豆干片(非 高麗菜切片 豬肉片(CAS)	炒	油菜	炒	冬瓜雞湯 雞骨架 冬瓜中丁(胡蘿蔔小丁	煮	水果	醃類: 122.5 脂肪: 30.5 蛋白質: 38.1 熱量: 916.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.3 2 2.8 1 0
6月26日 星期五	鮭魚炒飯 鮭魚罐 冷凍三色丁 洋蔥小丁(中一洗選蛋 青蔥(TAP)	炒	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚- 加	炸	青花肉絲 冷凍青花菜 胡蘿蔔絲(雞清肉絲(CAS)	炒	茶葉蛋 白煮蛋CAS 茶葉蛋滷包	滷	有機青松菜	炒	鮮蔬湯 胡蘿蔔絲(高麗菜切絲 大骨(CAS)	煮		醃類: 108.5 脂肪: 29 蛋白質: 36.9 熱量: 842.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.1 2.2 2.7 0 0

彰化藝術高中 115 年 6 月份 第四週 素食菜單

彰化藝術高中	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	素食炒飯	
主菜	彩椒素干貝	蔬菜煎餅	涼拌素雞	蒲燒素鱈魚	雲菜捲	
副菜	大溪豆干	合菜戴帽	鮮蔬年糕	芽菜三絲	鮮蔬青花	
副菜	番茄炒蛋	蒸芝麻包	蒸蛋	回鍋干片	茶葉蛋	
副菜	水果	冰烤地瓜	水果	油燻苦瓜	水果	
青菜	福山萵苣	小白菜	空心菜	油菜	有機青松菜	
湯品	竹筍湯	玉米蛋花湯	味噌海芽湯	冬瓜湯	鮮蔬湯	
營養分析						
主食類(份)	6.5	6.6	6.5	6.5	6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.3	2.5	2.4	2.5	2.6	
蔬菜類(份)	2.1	2.3	2.2	2.2	2.2	
油脂類(份)	2.5	2.5	2.3	2.5	2.4	
水果類(份)	1		1	0	1	
熱量(大卡)	853	820	854	810	873	
	醃類(公克)	123	醃類(公克)	110.5	醃類(公克)	123.5
	脂肪(公克)	24	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	25
	蛋白質(公克)	31.2	蛋白質(公克)	33	蛋白質(公克)	33.4