6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
6月29日星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量(克)	紅燒獅子頭	燒	個人量(克)	湖南炸蛋	炸	個人量(克)	腐乳高麗菜	炒	個人量(克)	油菜	炒	個人量(克)	香菇雞湯	煮	個人量(克)		醣類：107 脂肪：26.5 蛋白質：33.8 熱量：801.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.7 1.9 2.6 0 0
	白米 糙米		120 20	大獅子頭(大白菜切片 胡蘿蔔絲(	加	80 9 5	白煮蛋CAS 青蔥(TAP) 黑豆豉(1斤) 蒜末		60 1 1 1	高麗菜切片 甜酒豆腐乳 胡蘿蔔片(豬肉絲(CAS		62 5 9	油菜切(TAP		80	雞骨架 冬瓜中丁(乾香菇(小		19 25 0.3				
6月30日星期二	糙米飯	蒸		三杯雞翅	滷		青蔥吉拿棒	炸		南瓜豆腐煲	炒		有機綠豆芽	炒		薑絲海芽湯	煮			醣類：107.22 脂肪：25.98 蛋白質：32.68 熱量：793.66	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.5 1.5 2.6 0 0.06
	白米 糙米		120 20	冷藏雞翅(九層塔 蒜仁		85 1 1	青蔥吉拿棒	加	45	南瓜帶皮小 盤裝豆腐(粗絞肉(CAS 洋蔥小丁(奶粉	豆	15 59 9 5 2	綠豆芽(有 韭菜(Q) 胡蘿蔔絲(		80 1 5	乾海帶芽(薑絲 大骨(CAS)		1 0.6 5				

彰化藝術高中 115 年 6 月份 第五週 素食菜單

彰化藝術高中	6月29日		6月30日									
主食	白米飯		糙米飯									
主菜	豆包蔬菜捲		洋芋可樂餅									
副菜	湖南炸蛋		涼拌毛豆莢									
副菜	腐乳高麗菜		南瓜豆腐煲									
副菜	水果		冰烤地瓜									
青菜	油菜		有機綠豆芽									
湯品	香菇湯		薑絲海芽湯									
營養分析												
主食類（份）	6.5		6.5									
肉魚豆蛋(份)	2.6		2.4									
蔬菜類（份）	2.1		2									
油脂類(份)	2.6		2.6									
水果類（份）	1											
熱量（大卡）	880		802		0							
	醣類(公克)	123	醣類(公克)	107.5	醣類(公克)	0	醣類(公克)	0			醣類(公克)	0
	脂肪(公克)	26	脂肪(公克)	25	脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	0			脂肪(公克)	0
	蛋白質(公克)	33.3	蛋白質(公克)	31.8	蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	0			蛋白質(公克)	0