

9月第一週菜單明細(彰化藝術高中-昱品美食股份有限公司)

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
8月31日 星期一	0	蒸	個人量 (克)	0	炸	個人量 (克)	0	炒	個人量 (克)	0	炒	個人量 (克)	0	炒	個人量 (克)	0	煮	個人量 (克)		醣類：	主食類	
																				脂肪：	豆魚肉蛋類	
																				蛋白質：	蔬菜類	
																				0	油脂類	
																				0	水果類	
																				0	奶類	
																				熱量：		
																				0		
9月1日 星期二	白米飯	蒸		和風咖哩雞	煮		鮮蔬粉絲	炒		五香海帶結	煮		油菜	炒		香菇雞湯	煮			醣類：	主食類	6.64
	白米		110	冷藏含皮雞 馬鈴薯大丁 洋蔥大丁(胡蘿蔔(TAP 咖哩粉	生鮮	70	直冬粉(3K) 高麗菜 西芹(Q) 粗絞肉(CAS 黑木耳(小	12 36 5 9 3		海帶結 豆皮結(非 胡蘿蔔片(生鮮	48 6 3		油菜切(TAP	77	冬瓜去皮去 冷藏雞排切 生香菇 薑片	生鮮	31 9 3 1		脂肪：	豆魚肉蛋類	2.63	
						10 5														27.2	油脂類	2.80
																				蛋白質：	水果類	0.00
																				33.9	奶類	0.00
																				熱量：		
																				823.2		
9月2日 星期三	糙米飯	蒸		黑胡椒豬柳	煮		焗汁花椰	焗		三絲豆皮	炒		蚵仔白菜	炒		羅宋湯	煮			醣類：	主食類	6.67
	白米 糙米		110 20	豬柳(CAS) 洋蔥絲(Q) 彩色甜椒絲 小磨坊粗黑	生鮮	77 31 5	冷凍青花菜 冷凍白花菜 豬肉片(CAS 杏鮑菇 胡蘿蔔 奶粉 含鈣110mg	41 49 3 9 3 5		黑木耳(小 胡蘿蔔(TAP 生鮮 豬肉絲(CAS 生豆包切絲 西芹斜片(Q)	8 5 9 15 40		蚵仔白菜切	77	洋蔥小丁(馬鈴薯小丁 紅番茄去蒂 山東大白菜 龍骨丁(CAS		10 15 5 15 6		脂肪：	豆魚肉蛋類	3.21	
																				29.6	油脂類	2.70
																				蛋白質：	水果類	0.00
																				38.8	奶類	0.17
																				熱量：		
																				880.3		
9月3日 星期四	糙米飯	蒸		香酥虱目魚排	炸		日式蒸蛋	蒸		麻婆豆腐	煮		青江菜	炒		檸檬愛玉山粉圓	煮			醣類：	主食類	5.50
	白米 糙米		90 20	虱目魚排(加工	75	魚板絲(1斤) 洗選蛋(Q)	1 52 0		薄軟豆腐切 絞肉(CAS) 冷凍毛豆仁 含鈣113mg	生鮮 9 5	79		青江菜切(5	77	檸檬汁 愛玉凍 山粉圓	加工	60 2		脂肪：	豆魚肉蛋類	3.81	
																				34.1	油脂類	2.90
																				蛋白質：	水果類	0.00
																				39.0	奶類	0.07
																				熱量：		
																				811.1		
9月4日 星期五	細白油麵	蒸		三杯雞腿	三杯		豆沙包	蒸		蒜香毛豆莢	燒		有機小松菜	炒		筍香肉絲羹湯	煮			醣類：	主食類	7.03
	細白油麵		146	冷藏雞腿D	生鮮	90	豆沙包	冷	65	冷凍毛豆莢 蒜末	1	50	小松菜切(77	高麗菜切條 豬肉絲(CAS 鮮竹筍切絲 中一洗選蛋 黑木耳(小 胡蘿蔔(TAP	生鮮	20 9 10 5 3 5		脂肪：	豆魚肉蛋類	3.60		
																				32.0	油脂類	2.80
																				蛋白質：	水果類	0.00
																				40.4	奶類	0.00
																				熱量：		
																				894.3		

**5元提昇食材品質

彰化藝術高中 115 年 9月份 第一週 素食菜單

	8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日	
主食			糙米飯		白飯		糙米飯		細白油麵	
主菜			和風咖哩		黑胡椒油腐		香酥白帶魚		豆包金菇捲	
副菜			鮮蔬粉絲		腰果奶香花椰		香菇蒸蛋		豆沙包	
副菜			五香海結		三絲豆皮		麻婆豆腐		黑胡椒毛豆莢	
副菜			豆蔬蛋白捲		夯地瓜		彩椒櫛瓜		小瓜皎白筍	
青菜			油菜		蚵仔白菜		青江菜		有機小松菜	
湯品			冬瓜香菇湯		羅宋湯		檸檬愛玉山粉圓		筍絲素羹湯	
營養分析										
主食類 (份)			6.8		6.5		6.8		6.8	
肉魚豆蛋(份)			2.4		2.4		2.5		2.4	
蔬菜類 (份)			2.5		2.3		2.3		2.2	
油脂類(份)			2.7		2.9		2.6		2.7	
水果類 (份)			0		0		0		0	
熱量 (大卡)			840		823		838		833	
	醣類(公克)	0	醣類(公克)	114.5	醣類(公克)	109	醣類(公克)	113.5	醣類(公克)	113
	脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	25.5	脂肪(公克)	26.5	脂肪(公克)	25.5	脂肪(公克)	25.5
	蛋白質(公克)	0	蛋白質(公克)	32.9	蛋白質(公克)	32.1	蛋白質(公克)	33.4	蛋白質(公克)	32.6