

9月第二週菜單明細(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
9月7日星期一 午餐	白米飯 白米(學)	蒸	個人量(克) 130	香蒜大排 豬大排 洋蔥	炸	個人量(克) 75 4	洋蔥炒蛋 洗選蛋(Q) 洋蔥 木耳 毛豆仁	炒	個人量(克) 40 35 5 2	青花雞柳 冷凍青花菜 冷藏雞滑肉 胡蘿蔔絲 黑蠔菇	炒	個人量(克) 75 9 3 5	高麗菜 高麗菜片	炒	個人量(克) 85	肉骨茶湯 白蘿蔔大丁 龍骨丁 杏鮑菇	煮	個人量(克) 35 6 3		醃類： 111 脂肪： 30.69351 蛋白質： 39.21091 熱量： 877.0852	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.28 2.46 2.7 0 0.1
9月8日星期二	糙米飯 白米(學) 糙米	蒸	90 20	樹子蒸魚 沙魚片 冬粉(3K)	蒸	生鮮 75 6	田園四色 馬鈴薯小丁 胡蘿蔔小丁 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 粗絞肉	炒	50 5 15 5 3	豆干炒肉絲 豆干片(非 西芹 肉絲 含鈣177mg	炒	65 20 9	蚵仔白菜 蚵仔白菜切	炒	75	薑絲海芽湯 乾海帶芽(薑絲 龍骨丁	煮	1 .6 6		醃類： 104.5304 脂肪： 26.87857 蛋白質： 33.70405 熱量： 794.8449	主食類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.63 2.78 1.01 2.6 0 0
9月9日星期三	白米飯 白米(學)	蒸	125	海南雞 雞胸丁 鮮竹筍切片 小黃瓜(Q)	燙	生鮮 90 20 5	海帶三絲 海帶絲(切 胡蘿蔔絲(豬肉絲 金針菇	炒	45 10 3 5	燴汁白菜 山東大白菜 豬肉片 彩色螺旋麵 奶粉 洋蔥大丁(含鈣110mg	燴	80 9 5 5	青江菜 青江菜切(青江菜切	炒	75	玉米蛋花湯 冷凍玉米粒 洗選蛋(Q) 龍骨丁	煮	30 10 6		醃類： 109.0441 脂肪： 25.90909 蛋白質： 33.27861 熱量： 802.4727	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.58 2 2.6 0 0.17
9月10日星期四	糙米飯 白米(學) 糙米	蒸	110 20	筍干燒肉 豬肉丁(CAS 乾筍干18K	燒	醃 72 24	五彩鮮絲 綠豆芽(Q) 胡蘿蔔絲(腐皮(乾豆 豬肉絲 黑木耳(小	煮	65 5 1 9 3	糖醋油腐 油腐丁(非 冷凍毛豆仁 彩色甜椒絲	煮	50 3 4	油菜 油菜切(TAP	炒	75	冬瓜雞湯 冬瓜大丁(冷藏雞排切 枸杞(1斤)	煮	30 9	豆漿	醃類： 106.6 脂肪： 31.44545 蛋白質： 39.24364 熱量： 866.3836	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.49 1.82 2.8 0 0
9月11日星期五	台式蛋炒飯 履歷白米(冷凍三色丁 洗選蛋(Q) 洋蔥小丁(紅蔥頭末 青蔥(TAP)	炒	130 25 15 20 1	椒麻雞排 冷藏雞排	滷	生鮮 90	茶葉蛋 洗選蛋(Q)	滷	65	大阪燒高麗 高麗菜切片 胡蘿蔔(TAP 黑木耳(小 杏鮑菇 豬肉片 雙魚柴魚片	拌	70 3 3 2 9 .6	有機荷葉白 荷葉白菜(荷葉白菜	炒	75	味噌鮮筍湯 鮮竹筍切片 十全味噌(生香菇	煮	35 18 3		醃類： 109.2 脂肪： 31.34416 蛋白質： 41.72182 熱量： 885.7847	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.77 2.34 2.5 0 0

**5元提昇食材品質

彰化藝術高中 115 年 9 月份 第二週 素食菜單

	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	台式蛋炒飯	
主菜	海苔香蔥豆腐	樹子豆包	京醬素雞	筍干豆輪	四喜烤魷	
副菜	番茄炒蛋	藜麥毛豆	海帶三絲	絲瓜炒銀芽	茶葉蛋	
副菜	山藥炒青花	青椒干片	燴汁白菜	糖醋油腐	回鍋干片	
副菜	水果	蠔油蘿蔔糕	水果	紫蘇蓮藕	水果	
青菜	高麗菜	蚵仔白菜	青江菜	油菜	有機荷葉白	
湯品	肉骨茶湯	薑絲海芽湯	玉米蛋花湯	牛蒡冬瓜湯	味噌鮮筍湯	
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	2.8	2.8	2.7	2.4	
蔬菜類 (份)	2	2.3	2	2.2	2.3	
油脂類(份)	2.6	2.7	2.5	2.8	2.6	
水果類 (份)	1	0	1	0	1	
熱量 (大卡)	856	844	888	832	870	
	醃類(公克)	119.5	醃類(公克)	109	醃類(公克)	122.5
	脂肪(公克)	25.5	脂肪(公克)	26.5	脂肪(公克)	25
	蛋白質(公克)	32.1	蛋白質(公克)	34.6	蛋白質(公克)	32.1