

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14日 星期一	白米飯	蒸	個人量(克)	香酥雞排	炸	個人量(克)	柴魚蒸蛋	蒸	個人量(克)	義式洋芋	炒	個人量(克)	油菜	炒	個人量(克)	冬瓜金菇湯	煮	個人量(克)		醃類：	主食類	7.1
	白米(學)		130	香酥肉排	加工	75	洗選蛋(Q)		52	馬鈴薯中丁		57	油菜		72	冬瓜		36		113.25	豆魚肉蛋類	3.5
							柴魚		1	胡蘿蔔中丁		7				金針菇		5		脂肪：	蔬菜類	1.3
										洋蔥大丁		4				龍骨丁	生鮮	6		30.7844	油脂類	2.7
餐數										粗絞肉	生鮮	9								39.7148	水果類	0
																				熱量：	奶類	
																				888.919		
9月15日 星期二	糙米飯	蒸		壽喜燒肉片	蒸		塔香海茸	炒		沙茶豆腐煲	炒		高麗菜	炒		筍片雞湯	煮			醃類：	主食類	6.7
	白米(學)		110	豬肉片(CAS	生鮮	71	海茸(切)		57	薄豆腐切丁		61	高麗菜切片		72	冷藏雞排切		6		110.6	豆魚肉蛋類	3.2
	糙米		20	洋蔥大丁(		30	粗絞肉	生鮮	3	金針菇		5	胡蘿蔔(TAP		2	筍片	生鮮	36		脂肪：	蔬菜類	2
				雙魚柴魚片		0.01	九層塔			豬肉絲(CAS	生鮮	9								29.1571	油脂類	2.6
				白芝麻粒		0.1				冬粉(3K)		3								蛋白質	水果類	0
										含鈣115mg										38.04	奶類	0
																				熱量：		
																				856.974		
9月16日 星期三	白米飯	蒸		麻油雞	煮		碎脯炒蛋	炒		滷白菜	滷		蚵仔白菜	炒		韓式大醬湯	煮			醃類：	主食類	6.9
	白米(學)		130	冷藏含皮雞	生鮮	90	碎脯(散裝	醃	25	金針菇		5	蚵仔白菜切		72	馬鈴薯		32		112.483	豆魚肉蛋類	2.8
				米血丁(CAS	加工	15	青蔥		1	山東大白菜		72				鴻喜菇		3		脂肪：	蔬菜類	1.9
							洗選蛋(Q)		57	黑木耳(小		3				洋蔥		7		26.78	油脂類	2.6
										胡蘿蔔絲(		5				味噌		0.01		蛋白質	水果類	0
										豬肉絲(CAS	生鮮	9								34.9332	奶類	
																				熱量：		
																				830.686		
9月17日 星期四	糙米飯	蒸		酸菜魚	燒		青花鮑菇	炒		回鍋干片	炒		福山萵苣	炒		綠豆湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米(學)		85	鯰魚		90	冷凍青花菜		72	豆干片	豆	41	福山萵苣切(		70	綠豆		30		106.6	豆魚肉蛋類	3.1
	糙米		20	豆芽		15	胡蘿蔔片(		5	高麗菜		21								脂肪：	蔬菜類	2
				酸菜魚	醃	8	杏鮑菇		6	豬肉片(CAS		3								29.5714	油脂類	2.8
							冷藏雞清肉		9											蛋白質	水果類	0
																				36.67	奶類	0
																				熱量：		
																				839.223		
9月18日 星期五	台式炒麵	炒		香酥雞翅	炸		芋泥包	蒸		蜜汁豆干	蜜汁		有機荷葉白	炒		玉米濃湯	煮			醃類：	主食類	7.3
	黃油麵-		103	冷藏雞翅(		90	芋泥包	冷	55	四方干(非		25	荷葉白菜(		70	冷凍玉米粒		15		116.179	豆魚肉蛋類	2.9
	豬肉絲(CAS	生鮮	9							海帶結		25				馬鈴薯小丁		10		脂肪：	蔬菜類	1.4
	胡蘿蔔絲(		5													洗選蛋(Q)		6		29.0187	油脂類	2.9
	高麗菜切條		31													洋蔥小丁(		5	蛋白質	水果類	0	
	紅蔥頭末		1													紅牛奶粉(		3	36.28	奶類	0.1	
	黑木耳(小		3													低筋麵粉		3	熱量：			
																含鈣115mg				871.005		

**5元提昇食材品質

彰化藝術高中 115 年 9 月份 第三週 素食菜單

	9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日	
主食	白米飯		糙米飯		白米飯		糙米飯		台式炒麵	
主菜	千張蔬菜捲		蔬菜蛋皮捲		香菇鑲豆腐		酸菜豆腐		乳酪豆皮捲	
副菜	玉米蒸蛋		塔香海茸		碎脯炒蛋		青花鮑菇		芋泥包	
副菜	義式洋芋		沙茶豆腐煲		滷白菜		水蓮干片		蜜汁豆干	
副菜	水果		蠔油水餃		水果		玉米奶酥		水果	
青菜	油菜		高麗菜		蚵仔白菜		福山萵苣		有機荷葉白	
湯品	冬瓜金菇湯		筍片香菇湯		韓式大醬湯		綠豆湯		玉米濃湯	
營養分析										
主食類 (份)	6.5		6.5		6.5		6.4		6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.7		2.8		2.8		2.7		2.4	
蔬菜類 (份)	2.1		2.4		2.2		2.3		2.2	
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)	887		847		893		834		867	
	醣類(公克)	123	醣類(公克)	109.5	醣類(公克)	123.5	醣類(公克)	107.5	醣類(公克)	123.5
	脂肪(公克)	26.5	脂肪(公克)	27.5	脂肪(公克)	26.5	脂肪(公克)	27.5	脂肪(公克)	25
	蛋白質(公	34	蛋白質(公克)	35	蛋白質(公克)	34.8	蛋白質(公克)	34	蛋白質(公克)	32