

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  | 白米飯   | 蒸  | 個人量(克) | 檸檬燒烤雞翅  | 蒸  | 個人量(克) | 紅燒洋芋    | 燒  | 個人量(克) | 毛豆干丁    | 炒  | 個人量(克) | 蚵仔白菜   | 炒  | 個人量(克) | 金德團圓蛋花湯 | 煮  | 個人量(克) |    | 醃類：     | 主食類   | 6.6 |
| 月   | 白米(學) |    | 110    | 雞翅      | 加工 | 90     | 馬鈴薯中丁   |    | 55     | 小豆干丁    |    | 40     | 蚵仔白菜切  |    | 65     | 冷凍玉米粒   |    | 43     |    | 105.905 | 豆魚肉蛋類 | 3.8 |
| 21日 |       |    |        |         |    |        | 胡蘿蔔中丁   |    | 6      | 毛豆      |    | 3      | 薑片     |    |        | 洗選蛋(Q)  |    | 9      |    | 脂肪：     | 蔬菜類   | 1.3 |
| 星期  |       |    |        |         |    |        | 豬肉片(CAS |    | 9      | 絞肉      |    | 3      |        |    |        | 龍骨丁(CAS |    | 1      |    | 32.5825 | 油脂類   | 2.7 |
| 一   |       |    |        |         |    |        | 洋蔥中丁(   |    | 4      | 胡蘿 蔔    |    | 3      |        |    |        |         |    |        |    | 41.2794 | 水果類   | 0   |
| 餐數  |       |    |        |         |    |        | 冷凍三色丁   |    | 3      | 含鈣300mg |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 熱量：     | 奶類    |     |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 881.98  |       |     |
| 9月  | 糙米飯   | 蒸  |        | 金秋咖哩香魚  | 燒  |        | 金玉滿堂炒蛋  | 炒  |        | 彩繪鮮捲    | 炸  |        | 肉燥福山萵苣 | 炒  |        | 味噌豆腐湯   | 煮  |        |    | 醃類：     | 主食類   | 6.9 |
| 月   | 白米(學) |    | 110    | 旗魚      | 生鮮 | 70     | 洗選蛋(Q)  |    | 41     | 魷魚捲     |    | 30     | 福山萵苣   |    | 65     | 薄豆腐切絲   |    | 43     |    | 109.127 | 豆魚肉蛋類 | 3.8 |
| 22日 | 糙米    |    | 20     | 地瓜      |    | 21     | 胡蘿蔔絲(   |    | 25     | 西芹      | 5  |        | 絞肉     | 生鮮 | 6      | 洋蔥      |    | 9      |    | 脂肪：     | 蔬菜類   | 1.2 |
| 星期  |       |    |        | 洋蔥      |    | 5      | 黑木耳(小   |    | 2      | 胡蘿蔔     |    | 3      |        |    |        | 小魚干     |    | 1      |    | 33.4138 | 油脂類   | 2.9 |
| 二   |       |    |        |         |    |        | 冷凍毛豆仁   |    | 3      | 洋蔥      |    | 4      |        |    |        |         |    |        |    | 蛋白質：    | 水果類   | 0   |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 41.423  | 奶類    | 0   |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 熱量：     |       |     |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 902.926 |       |     |
| 9月  | 白米飯   | 蒸  |        | 香酥雞排    | 炸  |        | 月圓花好蒸蛋  | 炒  |        | 螞蟥上樹    | 炒  |        | 青江菜    | 炒  |        | 月映薑香海芽湯 | 煮  |        |    | 醃類：     | 主食類   | 7.4 |
| 月   | 白米(學) |    | 130    | 雞排      | 生鮮 | 110    | 洗選蛋     |    | 50     | 直冬粉(3K) |    | 12     | 青江菜切(  |    | 65     | 乾海帶芽(   |    | 1      |    | 115.632 | 豆魚肉蛋類 | 3.2 |
| 23日 |       |    |        |         |    |        | 玉米粒     |    | 5      | 胡蘿蔔絲(   |    | 5      |        |    |        | 大骨      | 生鮮 | 6      |    | 脂肪：     | 蔬菜類   | 1.1 |
| 星期  |       |    |        |         |    |        | 生香菇     |    | 3      | 高麗菜(Q)  |    | 20     |        |    |        | 薑絲      |    | 0.1    |    | 29.0133 | 油脂類   | 2.6 |
| 三   |       |    |        |         |    |        |         |    |        | 絞肉      | 生鮮 | 9      |        |    |        | 金針菇     |    | 5      |    | 蛋白質：    | 水果類   | 0   |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        | 洋蔥小丁(   |    | 4      |        |    |        |         |    |        |    | 38.1863 | 奶類    |     |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        | 黑木耳(小   |    | 2      |        |    |        |         |    |        |    | 熱量：     |       |     |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        | 紅蔥頭末    |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 876.394 |       |     |
| 9月  | 糙米飯   | 蒸  |        | 柚香蜜汁豬肉片 | 燒  |        | 豉香豆腐    | 炒  |        | 蒙古烤肉    | 炒  |        | 有機小松菜  | 炒  |        | 牛蒡雞湯    | 煮  |        |    | 醃類：     | 主食類   | 6.5 |
| 月   | 白米(學) |    | 110    | 肉片      | 生鮮 | 71     | 薄豆腐切小   |    | 61     | 綠豆芽(Q)  |    | 57     | 小松菜(有  |    | 65     | 牛蒡切片(   |    | 1      |    | 106.836 | 豆魚肉蛋類 | 3.4 |
| 24日 | 糙米    |    | 20     | 洋蔥      |    | 20     | 雞肉絲     | 生鮮 | 9      | 胡蘿蔔絲(   |    | 3      |        |    |        | 冷藏含皮雞   | 生鮮 | 9      |    | 脂肪：     | 蔬菜類   | 1.8 |
| 星期  |       |    |        | 柚子醬     |    | 1      | 洋蔥大丁(   |    | 6      | 黑木耳(小   |    | 2      |        |    |        | 薑片      |    | 0.1    |    | 31.1382 | 油脂類   | 2.8 |
| 四   |       |    |        |         |    |        |         |    |        | 豬肉絲(CAS | 生鮮 | 9      |        |    |        | 白蘿蔔中丁   |    | 30     |    | 蛋白質：    | 水果類   | 0   |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        | 烤肉醬     |    | 1      |        |    |        | 生香菇     |    | 3      |    | 38.8517 | 奶類    | 0   |
|     |       |    |        |         |    |        | 含鈣105mg |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 熱量：     |       |     |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 862.996 |       |     |
| 9月  | 0     | 炒  |        | 0       | 滷  |        | 0       | 蒸  |        | 0       | 蜜汁 |        | 0      | 炒  |        | 0       | 煮  |        |    | 醃類：     | 主食類   | 0   |
| 月   |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 0       | 豆魚肉蛋類 | 0   |
| 25日 |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 脂肪：     | 蔬菜類   | 0   |
| 星期  |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 0       | 油脂類   | 0   |
| 五   |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 蛋白質：    | 水果類   | 0   |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 0       | 奶類    | 0   |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 熱量：     |       |     |
|     |       |    |        |         |    |        |         |    |        |         |    |        |        |    |        |         |    |        |    | 0       |       |     |

\*\*5元提昇食材品質

彰化藝術高中 115 年 9月份 第四週 素食菜單

|         | 9月21日   |       | 9月22日   |       | 9月23日   |       | 9月24日    |     | 9月25日   |   |
|---------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|----------|-----|---------|---|
| 主食      | 白米飯     |       | 糙米飯     |       | 白米飯     |       | 糙米飯      |     |         |   |
| 主菜      | 醬燒海苔豆腐  |       | 大白翠玉捲   |       | 起司高麗菜燒  |       | 柚香豆包彩蔬福袋 |     |         |   |
| 副菜      | 毛豆干丁    |       | 金玉滿堂炒蛋  |       | 櫛瓜炒豆包   |       | 豉香豆腐     |     |         |   |
| 副菜      | 紅燒洋芋    |       | 筍香什錦    |       | 螞蟥上樹    |       | 鐵板銀芽     |     |         |   |
| 副菜      | 水果      |       | 芋頭纖     |       | 水果      |       | 素炒佛手瓜    |     |         |   |
| 青菜      | 蚵仔白菜    |       | 福山萵苣    |       | 青江菜     |       | 有機小松菜    |     |         |   |
| 湯品      | 金鑄團圓金菇湯 |       | 味噌湯     |       | 月映薑香海芽湯 |       | 牛蒡湯      |     |         |   |
| 營養分析    |         |       |         |       |         |       |          |     |         |   |
| 主食類 (份) | 6.5     |       | 6.5     |       | 6.5     |       | 6.4      |     |         |   |
| 肉魚豆蛋(份) | 2.7     |       | 2.8     |       | 2.7     |       | 2.8      |     |         |   |
| 蔬菜類 (份) | 2.2     |       | 2       |       | 2.4     |       | 2.6      |     |         |   |
| 油脂類(份)  | 2.6     |       | 2.7     |       | 2.5     |       | 2.8      |     |         |   |
| 水果類 (份) | 1       |       | 0       |       | 1       |       | 0        |     |         |   |
| 熱量 (大卡) | 890     |       | 837     |       | 890     |       | 849      |     |         |   |
|         | 醃類(公克)  | 123.5 | 醃類(公克)  | 107.5 | 醃類(公克)  | 124.5 | 醃類(公克)   | 109 | 醃類(公克)  | 0 |
|         | 脂肪(公克)  | 26.5  | 脂肪(公克)  | 27.5  | 脂肪(公克)  | 26    | 脂肪(公克)   | 28  | 脂肪(公克)  | 0 |
|         | 蛋白質(公   | 34.1  | 蛋白質(公克) | 34.6  | 蛋白質(公克) | 34.3  | 蛋白質(公克)  | 35  | 蛋白質(公克) | 0 |