

食材以可食量標示

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	0	蒸	個人量(克)	0	炸	個人量(克)	0	蒸	個人量(克)	0	炒	個人量(克)	0	炒	個人量(克)	0	煮	個人量(克)		醣類：0 脂肪：0 蛋白質：0 熱量：0	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	0 0 0 0
28日 星期一																						
暫歇																						
9月	糙米飯	蒸		蒲燒魚	蒸		五更豆腐煲	炒		開陽野菇白菜	炒		蚵仔白菜	炒		冬瓜薏仁湯	煮			醣類：108.2 脂肪：26.825 蛋白質：33.675 熱量：808.925	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.7 1.8 2.7 0 0
9月	白米(學)		110	蒲燒鯛魚肚	加	55	薄豆腐切小	豆	58	山東大白菜		60	蚵仔白菜切		60	冬瓜大丁(		30				
29日	糙米		20	白芝麻粒		1	生香菇		3	胡蘿蔔(TAP		5	薑片		1	龍骨丁(CAS	生鮮	6				
日							酸菜絲		5	豬肉絲(CAS	生鮮	9				薏仁	3					
星期三							冷凍三色丁		6	金針菇		5										
										冬蝦		.3										
							含鈣110mg															
9月	白米飯	蒸		洋芋燒肉	煮		五香滷蛋	滷		油蔥綠豆芽	炒		油菜	炒		金菇粉絲湯	煮			醣類：111.017 脂肪：27.3506 蛋白質：35.3498 熱量：831.622	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.9 2.9 1.4 2.6 0 0
9月	白米(學)		130	豬肉丁(CAS	生鮮	66	白煮蛋		40	綠豆芽(Q)		50	油菜		60	金針菇		10				
30日				馬鈴薯中丁		22	洋蔥		4	胡蘿蔔絲		5				冬粉(3K)		3				
日				洋蔥中丁(		4				冷藏去皮雞絲		9				薑絲		0.1				
星期三																大骨(CAS)		6				
																胡蘿蔔粗絲		4				
10月	糙米飯	蒸		香酥烏魚	炸		宮保高麗	炒		海苔蒸蛋	炒		青江菜	炒		紅豆紫米湯	煮			醣類：105.203 脂肪：28.4026 蛋白質：34.6107 熱量：814.878	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.9 1.3 2.8 0 0
10月	白米(學)		95	烏魚片(CAS	生鮮	80	高麗菜切片		60	海苔		2	青江菜切(		60	履歷紅豆		8				
1日	糙米		20				生香菇		3	洗選蛋(Q)		50				黑糯米(紫		10				
日							胡蘿蔔(TAP		3							台糖貳砂(						
星期四							豬肉片(CAS	生鮮	9													
							乾辣椒		.3													
10月	細白油麵	炒		滷雞翅	滷		地瓜雙拼	炸		麻醬配料	煮		有機A菜	炒		蘿蔔玉米湯	煮			醣類：111.374 脂肪：28.6464 蛋白質：35.0082 熱量：843.346	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7.1 2.8 1.1 2.9 0 0
10月	細白油麵		126	冷藏雞翅(	生鮮	100	地瓜薯條- 芝麻球	加 加	39 15	絞肉(CAS)	生鮮	12	A菜		60	白蘿蔔中丁 玉米穗切段 龍骨丁(CAS	生鮮	25 5 6				
2日										小豆干丁(	豆	30										
日										小黃瓜小丁		15										
星期五										胡蘿蔔小丁		6										
										源發芝麻醬		3										
										福汎花生醬		3										
										蒜泥												
										含鈣205mg												

**5元提昇食材品質

彰化藝術高中 115 年 9 月份 第五週 素食菜單

	9月28日		9月29日		9月30日		10月1日		10月2日	
主食			糙米飯		白米飯		糙米飯		細白油麵	
主菜			海苔起司蔬菜蛋捲		千張田園蔬菜捲		素鹽酥雞		香煎菇菇豆腐排	
副菜			五更豆腐煲		五香滷蛋		宮保高麗		地瓜雙拼	
副菜			野菇白菜		綠芽豆包		海苔蒸蛋		麻醬配料	
副菜			黑糖小饅頭		水果		素水餃		水果	
青菜			蚵仔白菜		油菜		青江菜		有機A菜	
湯品			冬瓜薏仁湯		金菇粉絲湯		紅豆紫米湯		蘿蔔玉米湯	
營養分析										
主食類 (份)			6.5		6.5		6.6		6.5	
肉魚豆蛋(份)			2.4		2.8		2.7		2.4	
蔬菜類 (份)			2.3		2.2		2.3		2.2	
油脂類(份)			2.7		2.5		2.9		2.6	
水果類 (份)			0		1		0		1	
熱量 (大卡)			814		893		853		867	
	醣類(公克)	0	醣類(公克)	109	醣類(公克)	123.5	醣類(公克)	110.5	醣類(公克)	123.5
	脂肪(公克)	0	脂肪(公克)	25.5	脂肪(公克)	26.5	脂肪(公克)	28	脂肪(公克)	25
	蛋白質(公	0	蛋白質(公克)	32.1	蛋白質(公克)	34.8	蛋白質(公克)	34.4	蛋白質(公克)	32