

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
10月5日 星期一	白飯	蒸	個人量(克)	醬燒大排	炸	個人量(克)	番茄炒蛋	炒	個人量(克)	佛跳牆	炒	個人量(克)	蚵仔白菜	炒	個人量(克)	南瓜濃湯	煮	個人量(克)		醃類：	主食類	6.6
餐數	白米(學)		125	大排	加工	75	紅番茄良級洗選蛋(Q)		30	山東大白菜		60	蚵仔白菜切		55	南瓜小丁		20		109.893	豆魚肉蛋類	3.1
									35	生香菇		3	薑片			洗選蛋		5		脂肪：	蔬菜類	1.9
										胡蘿蔔(TAP肉丁)	生鮮	3				洋蔥小丁奶粉		5 4		30.1771	油脂類	2.7
										冬蝦芋頭大丁(黑木耳(小		.6 5 2				含鈣115mg				38.0036	水果類 奶類	0.1
																				熱量：		
																				863.18		
10月6日 星期二	糙米飯	蒸		台式口水雞	煮		合菜戴帽	炒		玉米肉末	炒		青江菜	炒		結頭大骨湯	煮			醃類：	主食類	7.1
	白米(學)		110	冷藏含皮雞	生鮮	87	豬肉絲(CAS綠豆芽(Q)高麗菜切絲	生鮮	3	冷凍玉米粒		48	青江菜切(		55	結頭菜中丁大骨	生鮮	6	20	113.521	豆魚肉蛋類	2.5
	糙米		20	生鮮筍片(		18	豆干片(非黑木耳(小胡蘿蔔絲(洗選蛋(Q)		20 25 10 3 2 4	粗絞肉(CAS胡蘿蔔小丁	生鮮	9 5 5				大骨胡蘿蔔中丁	生鮮	3		脂肪：	蔬菜類	1.5
										冷凍毛豆仁		5								26.9	油脂類	2.9
																				蛋白質：	水果類	0
																				32.9994	奶類	0
																				熱量：		
																				828.18		
10月7日 星期三	白米飯	蒸		味噌燒肉	燒		麥克雞塊	炸		肉燥蒸蛋	蒸		油菜	炒		哈佛蔬菜湯	煮			醃類：	主食類	6.6
	白米(學)		130	豬肉片(CAS	生鮮	66	雞塊	加	20	洗選蛋		50	油菜切(TAP		55	山東大白菜		15		104.325	豆魚肉蛋類	3.6
				洋蔥粗絲(		27				絞肉	生鮮	6				胡蘿蔔(TAP	生鮮	5		脂肪：	蔬菜類	1.1
				鴻喜菇		3										洋蔥大丁(		5		31.2455	油脂類	2.6
				胡蘿蔔絲(		4										南瓜帶皮中龍骨丁(CAS	生鮮	6		蛋白質：	水果類	0
																				39.8336	奶類	
																				熱量：		
																				857.844		
10月8日 星期四	糙米飯	蒸		豆豉蒸魚	蒸		京醬豆腐	炒		彩繪雙花	炒		有機空心菜	炒		海芽菇菇湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	白米(學)		110	沙魚片	生鮮	80	薄軟豆腐切		54	冷藏雞清肉	生鮮	9	空心菜(有		55	乾海帶芽(		1		104.136	豆魚肉蛋類	2.5
	糙米		20	直冬粉(3K)		2	絞肉(CAS)冷凍三色丁	生鮮	3 5	冷凍青花菜		20 36				金針菇大骨(CAS)	生鮮	5 6		脂肪：	蔬菜類	1.3
										冷凍白花菜		3								26.6036	油脂類	2.8
										黑木耳(小胡蘿蔔片(		5								蛋白質：	水果類	0
										含鈣105mg										31.9632	奶類	0
																				熱量：		
																				783.83		
10月9日 星期五	0	炒		0	滷		0	蒸		0	蜜汁		0	炒		0	煮			醃類：	主食類	0
																				0	豆魚肉蛋類	0
																				脂肪：	蔬菜類	0
																				0	油脂類	0
																				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10月份 第六週 素食菜單

	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日					
主食	白飯	糙米飯	白米飯	糙米飯						
主菜	地瓜蔬菜餅	筍香木耳豆包捲	味噌凍豆腐	素食蘿蔔糕捲						
副菜	番茄蛋豆腐	合菜戴帽	椒鹽薯塊	京醬豆腐						
副菜	佛跳牆	玉米火腿	醬油蒸蛋	腰果雙花						
副菜	水果	芋泥酥捲	水果	絲瓜冬粉						
青菜	蚵仔白菜	青江菜	油菜	有機空心菜						
湯品	南瓜濃湯	結頭油腐湯	哈佛蔬菜湯	海芽菇菇湯						
營養分析										
主食類 (份)	6.5	6.5	6.5	6.4						
肉魚豆蛋(份)	2.5	2.8	2.7	2.6						
蔬菜類 (份)	2.2	2.1	2.2	2.6						
油脂類(份)	2.7	2.7	2.5	2.8						
水果類 (份)	1	0	1	0						
熱量 (大卡)	879	839	885	834						
	醣類(公克)	123.5	醣類(公克)	108	醣類(公克)	123.5	醣類(公克)	109	醣類(公克)	0
	脂肪(公克)	26	脂肪(公克)	27.5	脂肪(公克)	26	脂肪(公克)	27	脂肪(公克)	0
	蛋白質(公	32.7	蛋白質(公克)	34.7	蛋白質(公克)	34.1	蛋白質(公克)	33.6	蛋白質(公克)	0