

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12日 星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量(克)	醬燒大排	炸	個人量(克)	南瓜炒蛋	炒	個人量(克)	焗汁青花	焗	個人量(克)	油菜	炒	個人量(克)	芹香蘿蔔湯	煮	個人量(克)		醃類：	主食類	7
月	白米(學)		130	大排	加工	70	南瓜去皮中	29	冷凍青花菜		63	油菜		57	白蘿蔔中丁	21			115.518	豆魚肉蛋類	2.9	
12日							洗選蛋(Q)	36	豬肉片(CAS	生鮮	9				芹菜去葉	1				脂肪：	蔬菜類	1.8
星期							胡蘿蔔片(木耳	2	彩色螺旋麵		4				大骨(CAS)	生鮮	6			29.6775	油脂類	2.9
一								2	紅牛奶粉(		2									蛋白質：	水果類	0
餐數								2	胡蘿蔔片(		2									36.9375	奶類	0.1
									含鈣105mg											熱量：		
																			876.918			
10月13日 星期二	糙米飯	蒸		義式燒肉	燒		小魚干片	炒		海芽炒高麗	炒		空心菜	炒		肉骨茶湯	煮			醃類：	主食類	6.7
月	白米(學)		110	馬鈴薯中丁	生鮮	21	豆干片(非	47	高麗菜切片		57	空心菜		57	冬瓜大丁(	21			108.8	豆魚肉蛋類	3	
13日	糙米		20	洋蔥中丁(	生鮮	4	胡蘿蔔(TAP	生鮮	3	乾海帶芽(	1				龍骨丁(CAS	生鮮	6			脂肪：	蔬菜類	1.6
星期				豬肉	生鮮	69	小魚干	1	鴻喜菇3KG/	3					肉骨茶包5				27.9875	油脂類	2.6	
二				番茄醬5K-可			西芹斜片(	5	豬肉片(CAS	生鮮	9				胡蘿蔔中丁	5				蛋白質：	水果類	0
																			36.0092	奶類	0	
																			熱量：			
																			831.124			
10月14日 星期三	白米飯	蒸		春川炒雞	炒		綜合滷味	滷		枸杞蒸蛋	蒸		蚵仔白菜	炒		鮮筍珍菇湯	煮			醃類：	主食類	6.5
月	白米(學)		130	冷藏含皮雞	生鮮	94	胡蘿蔔(TAP	5	洗選蛋(Q)		47	蚵仔白菜		57	鮮竹筍切絲	19			106.65	豆魚肉蛋類	2.9	
14日				紅辣椒		0	白蘿蔔大丁	52							大骨(CAS)	生鮮	12			脂肪：	蔬菜類	1.8
日				洋蔥大丁(		10	海帶片(小	10	枸杞(1斤)	1					生香菇	3			27.2818	油脂類	2.6	
星				蒜仁		21	大黑豆干切	10								0.01				蛋白質：	水果類	0
期				大白菜'		6	冷凍毛豆仁	2											34.8245	奶類		
三				韓式泡菜	醃	6													熱量：			
																			811.435			
10月15日 星期四	糙米飯	蒸		壽喜燒鮭魚	燒		哨子豆腐	燒		肉絲葫瓜	炒		青江菜	炒		冬瓜山粉圓	煮			醃類：	主食類	6.5
月	白米(學)		100	鮭魚	生鮮	90	盤裝豆腐(	58	蒲瓜粗條(		57	青江菜		57	冬瓜茶塊	1			104.9	豆魚肉蛋類	2.9	
15日	糙米		30	洋蔥		10	粗絞肉(CAS	生鮮	9	豬肉絲(CAS	生鮮	3			山粉圓	2			脂肪：	蔬菜類	1.5	
星				高麗菜		15	冷凍三色丁	3	黑木耳(小	2									28.3393	油脂類	2.8	
期									蝦皮	1										蛋白質：	水果類	0
四									胡蘿蔔絲(	4									34.555	奶類	0	
									含鈣118mg										熱量：			
																			812.874			
10月16日 星期五	海苔香鬆炒飯	炒		黑胡椒肉片	炒		麥香雞堡	炸		味噌三絲	炒		有機荷葉白	炒		茶壺湯	煮			醃類：	主食類	6.8
月	履歷白米(	生鮮	130	肉片	生鮮	60	麥香雞堡	加	30	綠豆芽(Q)		50	小松菜(有	57	結頭菜中丁	21			110.85	豆魚肉蛋類	2.9	
16日	豬肉絲(CAS		3	洋蔥		6				油豆皮-非	2				大骨	生鮮	13			脂肪：	蔬菜類	1.7
星	冷凍三色丁		16	胡蘿蔔		10				黑木耳(小	2				雙魚柴魚片	0包			28.9844	油脂類	2.9	
期	洗選蛋(Q)		8							胡蘿蔔絲(	5									蛋白質：	水果類	0
五	洋蔥小丁(		10							十全味噌(	9								35.6148	奶類	0	
	海苔絲(海		1																熱量：			
	香鬆		0.1																			
																			846.719			

**5元提昇食材品質

彰化藝術高中 115 年 10月份 第七週 素食菜單

	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	海苔香鬆炒飯	
主菜	玉米起司豆腐餅	義式燒凍腐	泡菜豆腐	九層塔香菇蛋捲	五香蔬菜豆包捲	
副菜	南瓜炒蛋	芹香干片	綜合滷味	哨子豆腐	芋頭餅	
副菜	焗汁青花	海芽炒高麗	枸杞蒸蛋	清炒葫瓜	味噌三絲	
副菜	水果	夯地瓜	水果	山藥捲	水果	
青菜	油菜	空心菜	蚵仔白菜	青江菜	有機荷葉白	
湯品	芹香蘿蔔湯	肉骨茶湯	鮮筍珍菇湯	冬瓜山粉圓	茶壺湯	
營養分析						
主食類 (份)	6.5	6.5	6.5	6.4	6.5	
肉魚豆蛋(份)	2.8	2.8	2.6	2.7	2.4	
蔬菜類 (份)	2.1	2.5	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)	895	849	878	834	867	
	醃類(公克)	123	醃類(公克)	110	醃類(公克)	123.5
	脂肪(公克)	27	脂肪(公克)	27.5	脂肪(公克)	25
	蛋白質(公	34.7	蛋白質(公克)	35.1	蛋白質(公克)	33.4
						34
						32