

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
10月	白米飯	蒸	個人量 (克)	和風咖哩雞	煮	個人量 (克)	茶葉蛋	滷	個人量 (克)	麻婆豆腐	燒	個人量 (克)	空心菜	炒	個人量 (克)	營養菇菇湯	煮	個人量 (克)		醃類：	主食類	6.5
19日 星期一 暫數	白米(學)		120	冷藏含皮雞	生鮮	90	洗選蛋(Q)		50	盤裝豆腐(	生鮮	55.9	空心菜(TAP		55	洗選蛋(Q)		4		101.518	豆魚肉蛋類	3.6
				黃地瓜中丁		25				粗絞肉(CAS		9				胡蘿蔔絲(		4		脂肪：	蔬菜類	0.9
				洋蔥大丁(		10				胡蘿蔔小丁		3				高麗菜切絲		15		32.1314	油脂類	2.8
				胡蘿蔔(TAP		4				辣豆瓣						大骨(CAS)	生鮮	6		39.2331	水果類	0
										含鈣105mg						鴻喜菇		3		熱量：	奶類	0
																				852.188		
10月	糙米飯	蒸		薑母鴨	燒		彩繪龍鳳腿	滷		腰果青花	炒		蚵仔白菜	炒		海芽薑絲湯	煮			醃類：	主食類	6.5
20日 星期二	白米(學)		110	鴨丁(Q)	生鮮	90	龍鳳腿	加	25	生腰果		3	蚵仔白菜(		55	乾海帶芽(		1		104.579	豆魚肉蛋類	2.8
	糙米		20	凍豆腐丁(		20	西芹斜片(		3	冷凍青花菜		55				大骨(CAS)	生鮮	6		脂肪：	蔬菜類	1.3
				薑片		1	冷凍玉米粒		3	胡蘿蔔(TAP		5				薑絲		.3		27.1214	油脂類	2.6
				薑母鴨藥包		5包	洋蔥片(Q)		2	豬肉片(CAS	生鮮	6				金針菇		5		蛋白質	水果類	0
										黑木耳(小		2								34.1506	奶類	0
																				799.013		
10月	白米飯	蒸		香酥旗魚排	炸		柴香蒸蛋	蒸		番茄玉米佐肉燥	煮		青江菜	炒		香菇雞湯	煮			醃類：	主食類	6.9
21日 星期三	白米(學)		130	旗魚排	加	60	雙魚柴魚片		.6	冷凍三色丁		5	青江菜(TAP		55	冬瓜大丁(		20		108.194	豆魚肉蛋類	3
							洗選蛋(Q)		50	紅番茄去蒂		10				冷藏雞排切	生鮮	9		脂肪：	蔬菜類	1.1
										粗絞肉(CAS	生鮮	9				薑片		3		28.2383	油脂類	2.6
										洋蔥小丁(		15				香菇		3		蛋白質	水果類	0
										玉米		30				蔴瓜	醃	1		36.1195	奶類	
																				831.399		
10月	糙米飯	蒸		筍干豬腳	燒		回鍋高麗	炒		毛豆干丁	燒		油菜	炒		地瓜濃湯	煮			醃類：	主食類	6.9
22日 星期四	白米(學)		100	豬腳	生鮮	10	黑木耳(小		3	豆干丁		30	油菜(TAP)		55	地瓜		20		109.055	豆魚肉蛋類	2.9
	糙米		30	肉丁	生鮮	50	高麗菜切片		50	毛豆仁		3				洗選蛋		6		脂肪：	蔬菜類	1.2
				筍干	醃	10	胡蘿蔔片(		4	絞肉		9				洋葱		6		28.3812	油脂類	2.8
							豬肉片(CAS	生鮮	3	胡蘿蔔		2				紅牛奶粉		3		蛋白質	水果類	0
							十全甜麵醬									胡蘿蔔		4		35.0809	奶類	0.1
																含鈣108mg				831.972		
10月	台式炒米粉	蒸		香酥雞翅	炸		奶皇包	蒸		針相大白	炒		有機小松菜	炒		結頭大骨湯	煮			醃類：	主食類	7.5
23日 星期五	米粉		130	冷藏雞翅(	生鮮	110	奶皇包	冷	65	山東大白菜		55	小松菜(有		55	結頭菜中丁		20		120.755	豆魚肉蛋類	2.1
	豬肉絲(CAS		3							胡蘿蔔片(		2				大骨(CAS)	生鮮	12		脂肪：	蔬菜類	1.7
	胡蘿蔔絲(		5							金針菇		5				胡蘿蔔中丁		5		25.1536	油脂類	2.9
	高麗菜切條		15							豬肉絲(CAS		3								蛋白質	水果類	0
	紅蔥頭末		1																	31.566	奶類	0
	冬蝦		0.1																	熱量：		
	香菇		3																			
																				835.666		

**5元提昇食材品質

彰化藝術高中 115 年 10 月份 第八週 素食菜單

	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	
主食	白米飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	台式炒米粉	
主菜	馬鈴薯煎餅	薑母凍豆腐	醬燒海苔板豆腐	千張蘿蔔糕捲	黃金翠玉捲	
副菜	茶葉蛋	青椒干片	香菇蒸蛋	回鍋干片	奶皇包	
副菜	麻婆豆腐	青花腰果	番茄玉米	紅藜毛豆	針相大白	
副菜	水果	黑糖小饅頭	水果	素炒佛手瓜	水果	
青菜	空心菜	蚵仔白菜	青江菜	油菜	有機小松菜	
湯品	營養菇菇湯	海芽薑絲湯	冬瓜皮絲湯	地瓜濃湯	結頭湯	
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	2.5	2.6	2.7	2.4	
蔬菜類 (份)	1.8	2.3	2.2	2.3	2.5	
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	822	878	834	875	
	醃類(公克)	121.5	醃類(公克)	109	醃類(公克)	123.5
	脂肪(公克)	27	脂肪(公克)	26	脂肪(公克)	25
	蛋白質(公	34.4	蛋白質(公克)	32.8	蛋白質(公克)	33.4
	醃類(公克)		醃類(公克)		醃類(公克)	
	脂肪(公克)		脂肪(公克)		脂肪(公克)	
	蛋白質(公克)		蛋白質(公克)		蛋白質(公克)	