

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
	0	蒸	個人量(克)	0	煮	個人量(克)	0	炒	個人量(克)	0	燒	個人量(克)	0	炒	個人量(克)	0	煮	個人量(克)		醣類：	主食類	0
10月26日 星期一 暫歇																				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
10月27日 星期二	糙米飯 白米(學) 糙米	蒸	100 20	香酥雞翅 雞翅	炸	100	胡蘿蔔炒蛋 洗選蛋(Q) 胡蘿蔔	炒	35 30	焗汁洋芋 馬鈴薯中丁 豬肉片(CAS) 彩色螺旋麵	煮	45 6	有機小松菜 有機小松菜	炒	55	金菇粉絲湯 冬粉(3K) 金針菇 大骨(CAS) 胡蘿蔔絲(薑絲	煮	3 10 3 .1		醣類：	主食類	7
																				110.45	豆魚肉蛋類	2.5
																				脂肪：	蔬菜類	1.1
																				25.4068	油脂類	2.6
																				蛋白質	水果類	0
																				32.4595	奶類	0.1
																				熱量：		800.3
10月28日 星期三	白米飯 白米(學)	蒸	130	蒜泥肉片 豬肉片(CAS) 蒜泥 洋蔥大丁(絞肉	煮	69 1 25	咖哩豆腐 薄軟豆腐 洋蔥小丁(冷凍三色丁 絞肉	炒	45 3 4 3	麻油高麗 高麗菜切片 胡蘿蔔片(角螺 豬肉片(CAS) 金針菇 薑片	煮	40 3 2 9 5 1	蚵仔白菜 蚵仔白菜(洗選蛋(Q)	炒	55	玉米蛋花湯 冷凍玉米粒 大骨(CAS)	煮	20 6 5		醣類：	主食類	6.8
																				108.637	豆魚肉蛋類	3
																				脂肪：	蔬菜類	1.4
																				28.2099	油脂類	2.6
																				蛋白質	水果類	0
																				36.2287	奶類	
																				熱量：		833.35
10月29日 星期四	糙米飯 白米(學) 糙米	蒸	90 30	味噌燒魚 洋蔥大丁(薄豆腐切絲 味噌3K/箱(冷凍旗魚丁	燒	5 25.2 6 84	海根肉末 海帶根 胡蘿蔔絲(絞肉(CAS) 紅辣椒	炒	40 4 6 10 .6	三色蒸蛋 洗選蛋(Q) 冷凍三色丁	蒸	48 5	青江菜 青江菜(TAP)	炒	55	摩摩碴碴 芋頭 地瓜 台糖貳砂(紅牛奶粉(椰漿 含鈣108mg	煮	10 15 4 5		醣類：	主食類	6.5
																				102.268	豆魚肉蛋類	3.5
																				脂肪：	蔬菜類	1.1
																				31.5958	油脂類	2.8
																				蛋白質	水果類	0
																				38.6332	奶類	0.1
																				熱量：		847.967
10月30日 星期五	南瓜盅三杯鮮菇炒飯 豬肉絲(CAS) 履歷白米(杏鮑菇 洗選蛋(Q) 洋蔥粗絲(九層塔	拌	9 100 5 15 1 0.1	吸血鬼檸檬燒烤翅 燒烤檸檬雞	蒸 加	100	惡魔椒鹽小水餃 卡好熟水餃 椒鹽粉	炸 冷	30	殭屍綠能蒜香豆 冷凍毛豆莢	煮	50	魔法森林有機白菜 黑葉白菜(白蘿蔔大丁 胡蘿蔔大丁 雞骨架 黑胡椒粒	炒	55	巫婆的雙色魔法湯 白蘿蔔大丁 胡蘿蔔大丁 雞骨架 黑胡椒粒	煮	20 3 3		醣類：	主食類	6.5
																				101.705	豆魚肉蛋類	3.5
																				脂肪：	蔬菜類	0.8
																				32.1922	油脂類	2.9
																				蛋白質	水果類	0
																				38.6101	奶類	0
																				熱量：		850.99

**5元提昇食材品質

彰化藝術高中 115 年 10 月份 第九週 素食菜單

	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
主食		糙米飯	白米飯	糙米飯	南瓜巫師三杯鮮菇炒飯
主菜		芋香豆包捲	梅干扣肉'	味噌豆腐	魔法菇菇豆腐獅子頭
副菜		胡蘿蔔炒蛋	糖醋油腐	嫩炒海根	惡魔紅油小水餃
副菜		焗汁洋芋	麻油高麗	三色蒸蛋	殭屍綠能香豆
副菜		燴炒咬竹筍	水果	絲瓜麵線	水果
青菜		有機小松菜	蚵仔白菜	青江菜	魔法森林有機白菜
湯品		金菇粉絲湯	玉米金菇湯	珍珠奶茶	巫婆的雙色魔法湯
營養分析					
主食類 (份)		6.6	6.5	6.4	6.5
肉魚豆蛋(份)		2.5	2.6	2.7	2.5
蔬菜類 (份)		2.5	2.2	2.3	2.5
油脂類(份)		2.7	2.5	2.8	2.6
水果類 (份)		0	1	0	1
熱量 (大卡)		834	878	834	882
	醣類(公克)	0	111.5	醣類(公克)	醣類(公克)
	脂肪(公克)	0	26	脂肪(公克)	脂肪(公克)
	蛋白質(公克)	0	33.2	蛋白質(公克)	蛋白質(公克)
	醣類(公克)	0	123.5	醣類(公克)	醣類(公克)
	脂肪(公克)	0	25.5	脂肪(公克)	脂肪(公克)
	蛋白質(公克)	0	33.4	蛋白質(公克)	蛋白質(公克)