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
11月2日星期一	白飯	蒸	個人量(克)	義式白醬豬	煮	個人量(克)	塔香海茸	炒	個人量(克)	香菇蒸蛋	蒸	個人量(克)	油菜	炒	個人量(克)	沙茶鮮蔬湯	煮	個人量(克)		醣類：104.633 脂肪：28.797 蛋白質：34.7969 熱量：816.894	主食類 6.5 豆魚肉蛋類 2.9 蔬菜類 1.4 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0.1	
	白米		125	馬鈴薯中丁		20	海茸(切)		50	洗選蛋(Q)		48	油菜(TAP)		50	胡蘿蔔絲(		3			
				胡蘿蔔中丁		5	粗絞肉(CAS	生鮮	3	生香菇		3				高麗菜切絲		15			
				洋蔥中丁(		4	九層塔		.6							大骨(CAS)	生鮮	3			
				康寶白汁粉			蒜末		1							牛頭牌沙茶		1桶			
				豬肉丁(CAS	營養	66										金針菇		5			
				紅牛奶粉(含鈣110mg		2															
11月3日星期二	糙米飯	蒸		清蒸魚	蒸		蛋酥葫瓜	炒		香菇肉燥	炒		青江菜	炒		海芽蛋花湯	煮			醣類：107.105 脂肪：29.3416 蛋白質：37.5992 熱量：842.891	主食類 6.7 豆魚肉蛋類 3.3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.6 水果類 0 奶類 0	
	白米(學)		110	沙魚片	生鮮	100	蒲瓜粗條(		60	小豆干丁(	豆	40	青江菜(TAP		55	乾海帶芽(		1			
	糙米		20	寬冬粉(3K)		3	洗選蛋(Q)		4	粗絞肉(CAS	生鮮	9				洗選蛋(Q)		4			
				高慶泉甘樹		1桶	黑木耳(小		2	乾香菇絲		.1				大骨(CAS)	生鮮	3			
				嫩薑絲		.3	蝦皮		.5	洋蔥小丁(		10									
										胡蘿蔔絲(		4									
										含鈣135mg											
##月4日星期三	白米飯	蒸		京醬鴨	煮		番茄炒蛋	炒		白菜獅子頭	煮		蚵仔白菜	炒		鮮筍雞湯	煮			醣類：102.9 脂肪：31.3741 蛋白質：39.8038 熱量：853.182	主食類 6.5 豆魚肉蛋類 3.7 蔬菜類 1.1 油脂類 2.6 水果類 0 奶類	
	白米(學)		130	鴨丁(Q)	生鮮	90	洗選蛋(Q)		35	小獅子頭(	加	30	蚵仔白菜(		50	鮮竹筍切片		18			
				大黑豆干切	豆	20	紅番茄去蒂		30	山東大白菜		8				冷藏雞排切	生鮮	9			
				十全甜麵醬		1箱	番茄醬5K-可			胡蘿蔔絲(		2									
##月5日星期四	糙米飯	蒸		鹽酥雞	炸		大阪燒高麗	炒		五更豆腐煲	煮		福山萵苣	炒		茶壺湯	煮			醣類：104.35 脂肪：26.2625 蛋白質：31.5375 熱量：779.913	主食類 6.5 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.4 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
	白米(學)		100	冷藏含皮雞	生鮮	81	高麗菜切片		50	冷凍三色丁		4	福山萵苣(		50	白蘿蔔中丁		18			
	糙米		30				胡蘿蔔(TAP		3	薄豆腐切小	豆	54.6				大骨(CAS)		3			
							黑木耳(小		2	生香菇		3									
							豬肉片(CAS	生鮮	9	酸菜絲	醃	4				杏鮑菇		3			
							雙魚柴魚片		.6												
##月6日星期五	台式炒米粉	炒		醬燒大排	炸		奶皇包	蒸		雙花雞柳	炒		有機莧菜	炒		結頭大骨湯	煮			醣類：103.307 脂肪：26.931 蛋白質：31.7077 熱量：782.439	主食類 6.4 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.6 油脂類 2.9 水果類 0 奶類 0	
	新竹炊粉(		90	醬燒大排-	加	75	奶皇包(65g	冷	65	冷凍青花菜		36	莧菜(有機		50	結頭菜中丁		18			
	豬肉絲(CAS	生鮮	9							冷凍白花菜		24				大骨(CAS)	生鮮	6			
	胡蘿蔔絲(		5							黑木耳(小		3				胡蘿蔔中丁		3			
	高麗菜切條		15							胡蘿蔔片(		2									
	紅蔥頭末		1							冷藏雞清肉		3									
	冬蝦		.6																		
	生香菇		3																		

****5元提昇食材品質**

彰化藝術高中 115 年 11月份 第十週 素食菜單

	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
主食	白飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	台式炒米粉
主菜	腰果白醬	蒲燒素鰻魚	京醬素絲	素鹽酥雞	海苔起司蔬菜蛋捲
副菜	香菇蒸蛋	香菇素肉燥	番茄炒蛋	大阪燒高麗	奶皇包
副菜	塔香海茸	豆皮葫瓜	白菜獅子頭	五更豆腐煲	彩繪雙花
副菜	水果	黑糖捲	水果	芋頭糕	水果
青菜	油菜	青江菜	蚵仔白菜	福山萵苣	有機莧菜
湯品	沙茶鮮蔬湯	海芽蛋花湯	鮮筍湯	茶壺湯	結頭湯
營養分析					
主食類（份）	6.5	6.6	6.5	6.5	6.5
肉魚豆蛋(份)	2.7	2.6	2.6	2.7	2.5
蔬菜類（份）	2.3	2.5	2.4	2.3	2.5
油脂類(份)	2.5	2.7	2.5	2.8	2.6
水果類（份）	1	0	1	0	1
熱量（大卡）	888	841	883	841	882
	醣類(公克) 124	醣類(公克) 111.5	醣類(公克) 124.5	醣類(公克) 109	醣類(公克) 125
	脂肪(公克) 26	脂肪(公克) 26.5	脂肪(公克) 25.5	脂肪(公克) 27.5	脂肪(公克) 25.5
	蛋白質(公 34.2	蛋白質(公克 33.9	蛋白質(公克 33.6	蛋白質(公克 34.2	蛋白質(公克) 33