11月第十一週菜單明細(彰化藝術高中-昱品美食股份有限公司)

食材以可食量標示

日期	星期	主食	備註	個人量(克)	主菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	副菜	備註	個人量(克)	青菜	備註	個人量(克)	湯	備註	個人量(克)	水果	營養分析	食物類別	份數
11月9日	星期一	白飯	蒸	個人量(克)	蒲燒魚	蒸	個人量(克)	南瓜炒蛋	炒	個人量(克)	回鍋高麗	炒	個人量(克)	蚵仔白菜	炒	個人量(克)	玉米濃湯	煮	個人量(克)		醣類： 108.575 脂肪： 28.4489 蛋白質 34.7351 熱量： 829.279	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.8 2.8 1.1 2.8 0 0.1
		白米		125	蒲燒鯛魚 白芝麻粒	加	55 5	南瓜去皮中 洗選蛋(Q) 胡蘿蔔片(黑木耳(小		29 36 2 2	高麗菜切片 胡蘿蔔片(黑木耳(小 豆干片(非 豬肉絲(CAS	豆 生鮮	31 3 2 21 6	蚵仔白菜(		57	冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁 洗選蛋(Q) 洋蔥小丁(紅牛奶粉(粗絞肉(CAS 含鈣115mg	生菜	16 5 5 8 2 3				
11月10日	星期二	糙米飯	蒸		筍干燒肉	蒸		五彩鮮絲	炒		麥克雞塊	炸		福山萵苣	炒		味噌豆腐湯	煮			醣類： 104.3 脂肪： 29.5723 蛋白質 37.5612 熱量： 833.595	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3.3 1.4 2.6 0 0
		白米(學) 糙米		110 20	豬肉丁(CAS 筍干(常溫 德式豬腳丁	生鮮 醃 生鮮	53 25 22	綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS 胡蘿蔔絲(黑木耳(小	生鮮	45 3 3 2	雞塊	加	40	福山萵苣(		57	薄豆腐切絲 洋蔥小丁(乾海帶芽(十全味噌(雙魚柴魚片	豆	26 4 0				
11月11日	星期三	白米飯	蒸		香酥雞腿	炸		咖哩洋芋	炒		麻婆豆腐	煮		青江菜	炒		金菇大骨湯	煮			醣類： 107.017 脂肪： 25.275 蛋白質 31.7606 熱量： 782.584	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.8 2.5 0.9 2.6 0 0
		白米(學)		125	冷藏雞腿D	生鮮	125	馬鈴薯中丁 胡蘿蔔中丁 洋蔥中丁(粗絞肉(CAS	生鮮	52 5 4 3	薄豆腐切小 粗絞肉(CAS 胡蘿蔔小丁 含鈣125mg	豆生鮮	57 3 3	青江菜(TAP		57	山東大白菜 金針菇 大骨(CAS) 胡蘿蔔絲(	生鮮	16 5 3 2				
11月12日	星期四	糙米飯	蒸		黑胡椒豬柳	煮		螞蟻上樹	炒		枸杞蒸蛋	蒸		油菜	炒		紅豆湯圓	煮			醣類： 108.1 脂肪： 28.8052 蛋白質 35.5273 熱量： 833.756	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.8 3 1.2 2.8 0 0
		白米(學) 糙米		70 30	豬柳(CAS) 洋蔥絲(Q) 胡蘿蔔絲(小磨坊粗黑	生鮮	69 26 3	直冬粉(3K) 胡蘿蔔絲(高麗菜切條 粗絞肉(CAS 洋蔥小丁(黑木耳(小 紅蔥頭末	生鮮	13 5 21 6 5 4 1	洗選蛋(Q) 枸杞(1斤)		45 0.1	油菜(TAP)		52	履歷紅豆 台糖武砂(小湯圓(600	冷	8 19				
11月13日	星期五	香菇高麗菜炊飯	炒		鹽水雞翅	煮		豆干拼海帶	滷		青花鮑菇	炒		有機味美菜	炒		木耳蛋花湯	煮			醣類： 107.35 脂肪： 27.9323 蛋白質 33.7752 熱量： 815.892	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.7 2 2.9 0 0
		履歷白米(高麗菜切條 生香菇 胡蘿蔔絲(豬肉絲(CAS 紅蔥頭末	生鮮	130 16 6 5 9 1	冷藏雞翅(	生鮮	110	中豆干-非 海帶片	豆	25 35	冷凍青花菜 胡蘿蔔片(豬肉片(CAS 杏鮑菇	生鮮	63 5 3 6	味美菜(有		52	黑木耳(小 洗選蛋(Q) 大骨(CAS)	生鮮	9 10 6				

****5元提昇食材品質**

彰化藝術高中 115 年 11月份 第十一週 素食菜單

	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
主食	白飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	香菇高麗菜炊飯
主菜	香菇麵筋	筍干油腐	薑汁燒角螺	櫛瓜豆包捲	薑香素肚
副菜	南瓜炒蛋	五彩鮮絲	咖哩洋芋	螞蟻上樹	豆干拼海帶
副菜	回鍋高麗	枸杞山藥	麻婆豆腐	枸杞蒸蛋	腰果青花鮑菇
副菜	水果	蒸地瓜	水果	玉米可樂餅	水果
青菜	蚵仔白菜	福山萵苣	青江菜	油菜	有機味美菜
湯品	玉米濃湯	味噌豆腐湯	大白金菇湯	紅豆湯圓	木耳蛋花湯
營養分析					
主食類（份）	6.5	6.8	6.5	6.5	6.5
肉魚豆蛋(份)	2.7	2.6	2.6	2.7	2.6
蔬菜類（份）	1.8	2	1.6	2.1	2.6
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）	875	843	863	836	892
	醣類(公克) 121.5	醣類(公克) 112	醣類(公克) 120.5	醣類(公克) 108	醣類(公克) 125.5
	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) 26
	蛋白質(公 33.7	蛋白質(公克 33.8	蛋白質(公克 32.8	蛋白質(公克 34	蛋白質(公克 33.8