11月第十二週菜單明細(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		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16日	星期一	白飯	蒸	個人量(克)	泰式檸檬魚	蒸	個人量(克)	海根干片	炒	個人量(克)	焗汁白菜	焗	個人量(克)	蚵仔白菜	炒	個人量(克)	榨菜肉絲湯	煮	個人量(克)		醣類：107.1 脂肪：28.819 蛋白質：35.3433 熱量：829.145	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.9 1.9 2.8 0.0 0.1
		白米		125	沙魚片	生鮮	80	海帶根		36	山東大白菜		63	蚵仔白菜(		57	榨菜絲	醃	16				
					直冬粉(3K)		3	豆干片(非	豆	10	豬肉片(CAS		9				豬肉絲(CAS	生鮮	6				
					洋蔥片(Q)		10	紅辣椒			彩色螺旋麵		4				黑木耳(小		3				
					檸檬汁						紅牛奶粉(		2				胡蘿蔔絲(		4				
					泰式甜辣醬						胡蘿蔔片(		2										
					彩色甜椒絲		2				含鈣115mg												
11月17日	星期二	糙米飯	蒸		安東燉雞	煮		茶葉蛋	滷		味噌高麗	炒		油菜	炒		豆薯蛋花湯	煮			醣類：108.507 脂肪：27.626 蛋白質：35.354 熱量：824.078	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.8 2.9 1.2 2.6 0.0 0.0
		白米(學)		110	冷藏含皮雞	生鮮	84	洗選蛋(Q)		55	胡蘿蔔絲(		3	油菜(TAP)		52	豆薯粗條(		19				
		糙米		20	馬鈴薯中丁		21	茶葉蛋滷包			黑木耳(小		2				洗選蛋(Q)		5				
					洋蔥中丁(		4	卡薩紅茶包			洋蔥片(Q)		5				大骨(CAS)	生鮮	6				
					胡蘿蔔中丁		5				豬肉片(CAS	生鮮	9										
											高麗菜切片		52										
11月18日	星期三	白米飯	蒸		蘑菇肉片	煮		沙茶豆腐煲	煮		腰果雙花	炒		福山萵苣	炒		冬瓜雞湯	煮			醣類：108.55 脂肪：28.9125 蛋白質：37.2875 熱量：843.563	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.7 3.2 1.6 2.6 0.0
		白米(學)		130	豬肉片(CAS	生鮮	69	薄豆腐切丁	豆	57	冷藏雞清肉	生鮮	6	福山萵苣(		57	冬瓜大丁(		21				
					洋菇片罐		罐	黑木耳(小		4	冷凍青花菜		38				冷藏CAS雞胸	生鮮	13				
					杏鮑菇		3	豬肉絲(CAS	生鮮	3	冷凍白花菜		25										
					胡蘿蔔片(		5	直冬粉(3K)		3	黑木耳(小		3										
					台閩#1蘑菇			牛頭牌沙茶			胡蘿蔔片(		5										
								含鈣110mg			腰果		2										
11月19日	星期四	糙米飯	蒸		椒鹽虱目魚排	炸		番茄玉米佐肉燥	炒		醬油蒸蛋	蒸		青江菜	炒		海芽金菇湯	煮			醣類：99.9206 脂肪：29.2026 蛋白質：34.903 熱量：802.118	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.4 3.0 0.9 2.8 0.0 0.0
		白米(學)		90	虱目魚排	加	65	冷凍玉米粒		31	洗選蛋(Q)		50	青江菜(TAP		57	乾海帶芽(		1				
		糙米		30				紅番茄去蒂		5							金針菇		5				
								粗絞肉(CAS	生鮮	9							大骨(CAS)	生鮮	6				
								洋蔥小丁(	生鮮	16													
								冷凍三色丁		5													
11月20日	星期五	細白油麵	炒		香酥雞排	炸		芝麻包	蒸		蒜味毛豆莢	燙		山菠菜	炒		肉羹湯	煮			醣類：106.607 脂肪：31.0636 蛋白質：37.6534 熱量：856.615	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.9 3.3 0.8 2.9 0.0 0.0
		細白油麵		125	雞排	加	75	芝麻包	冷	65	冷凍毛豆莢	豆	42	有機山菠菜		52	山東大白菜		16				
											小磨坊粗黑						豬肉絲(CAS	生鮮	9				
											蒜末						鮮竹筍切絲		2				
											紅辣椒						洗選蛋(Q)		4				
																	黑木耳(小		2				
																	胡蘿蔔絲(		3				
																	柴魚片		0				

****5元提昇食材品質**

彰化藝術高中 115 年 11月份 第十二週 素食菜單

	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
主食	白飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	細白油麵
主菜	泰式豆腐	洋芋燒凍豆腐	梅干苦瓜	大瓜豆腐盎	蠔油小瓜豆包捲
副菜	海根干片	茶葉蛋	沙茶豆腐煲	番茄玉米	芝麻包
副菜	焗汁白菜	味噌高麗	腰果雙花	醬油蒸蛋	毛豆莢
副菜	水果	藜麥毛豆	水果	芋頭餅	水果
青菜	蚵仔白菜	油菜	福山萵苣	青江菜	山菠菜
湯品	榨菜三絲湯	豆薯蛋花湯	冬瓜皮絲湯	海芽金菇湯	素羹湯
營養分析					
主食類（份）	6.5	6.7	6.5	6.7	6.5
肉魚豆蛋(份)	2.7	2.6	2.6	2.5	2.6
蔬菜類（份）	2	2.3	2	1.7	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）	880	843	873	825	890
	醣類(公克) 122.5	醣類(公克) 112	醣類(公克) 122.5	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) 26.5	脂肪(公克) 26
	蛋白質(公 33.9	蛋白質(公克 33.9	蛋白質(公克 33.2	蛋白質(公克 32.6	蛋白質(公克) 33.7