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23日	星期一	白飯	蒸	個人量(克)	咖哩魚	煮	個人量(克)	紅燒雙結	燒	個人量(克)	鐵板豆芽	炒	個人量(克)	蚵仔白菜	炒	個人量(克)	蒲瓜蛋花湯	煮	個人量(克)		醣類：	主食類	6.6
		白米		125	黃地瓜中丁		21	海帶結		42	綠豆芽(Q)		50	蚵仔白菜(		57	蒲瓜中丁(		21		109.927	豆魚肉蛋類	2.5
					胡蘿蔔中丁		5	豆皮結(非	豆	6	胡蘿蔔絲(		3				洗選蛋(Q)		4		脂肪：	蔬菜類	1.9
					洋蔥中丁(		5	胡蘿蔔中丁		3	黑木耳(小		3				大骨(CAS)	生鮮	6		26.9255	油脂類	2.8
					鯰魚丁	生鮮	88				豬肉絲(CAS	生鮮	9								蛋白質：	水果類	0
					咖哩粉		0包				洋蔥粗絲(		4								33.0761	奶類	0.1
					紅牛奶粉(		2														熱量：		
	餐數				含鈣105mg																814.343		
11月24日	星期二	糙米飯	蒸		照燒雞翅	煮		海苔蒸蛋	蒸		玉米肉末	炒		油菜	炒		麻香鮮蔬湯	煮			醣類：	主食類	7
		白米(學)		110	冷藏雞翅(	生鮮	110	洗選蛋(Q)		50	冷凍玉米粒		42	油菜(TAP)		52	胡蘿蔔絲(		4		108.862	豆魚肉蛋類	3.1
		糙米		20	照燒醬			海苔絲(海		2	粗絞肉(CAS	生鮮	9				高麗菜切絲		16		脂肪：	蔬菜類	0.8
											冷凍毛豆仁		2				大骨(CAS)	生鮮	3		28.3865	油脂類	2.6
											胡蘿蔔小丁		5				麻油				蛋白質：	水果類	0
																	凍豆腐丁(	豆	6		36.3194	奶類	0
																					熱量：		
																					836.203		
11月25日	星期三	白米飯	蒸		香酥海鮮排	炸		番茄豆腐	煮		洋芋燒肉	煮		青江菜	炒		香菇雞湯	煮			醣類：	主食類	6.8
		白米(學)		125	海鮮排	加	70	薄豆腐切小	豆	57	胡蘿蔔中丁		8	青江菜(TAP		57	冬瓜大丁(		19		106.983	豆魚肉蛋類	3.1
								紅番茄		10	馬鈴薯中丁		47				冷藏雞排切	生鮮	6		脂肪：	蔬菜類	1.1
								冷凍三色丁		3	洋蔥中丁(		8				生香菇		3		28.3357	油脂類	2.6
											豬肉片(CAS	生鮮	9				薑片		0		蛋白質：	水果類	0
																					36.0944	奶類	
																					熱量：		
								含鈣115mg													827.333		
11月26日	星期四	糙米飯	蒸		橙汁排骨	炸		客家小炒	炒		針相大白	蒸		福山萵苣	炒		紅茶山粉圓	煮			醣類：	主食類	6.5
		白米(學)		100	豬肉丁(CAS	生鮮	63	豆干片(非	豆	42	山東大白菜		63	福山萵苣(		57	紅茶包		0.2		104.45	豆魚肉蛋類	3
		糙米		30	排骨丁(CAS	生鮮	21	胡蘿蔔絲(		5	胡蘿蔔片(		5				山粉圓		2		脂肪：	蔬菜類	1.4
					白芝麻粒			西芹斜片(		4	金針菇		5				台糖貳砂(				29.2357	油脂類	2.8
								豬肉絲(CAS	生鮮	3	豬肉絲(CAS	生鮮	6								蛋白質：	水果類	0
																					35.72	奶類	0
																					熱量：		
																					823.801		
11月27日	星期五	油飯	炒		麻油雞	煮		古早味滷蛋	滷		腐乳高麗	炒		有機黑葉白菜	炒		海芽大骨湯	煮			醣類：	主食類	6.6
		乾香菇絲		0.1	冷藏含皮雞	生鮮	88	白煮蛋CAS		50	高麗菜切片		52	黑葉白菜(		52	乾海帶芽(		1		104.929	豆魚肉蛋類	3.1
		豬肉絲(CAS	生鮮	9	米血丁(CAS	加	22				胡蘿蔔絲(		3				薑絲		0		脂肪：	蔬菜類	1.1
		芋頭小丁(		10	麻油						黑木耳(小		2				大骨(CAS)	生鮮	3		29.4526	油脂類	2.8
		冬蝦		0.1							豬肉絲(CAS	生鮮	3								蛋白質：	水果類	0
		長糯米		60							豆腐乳										35.9908	奶類	0
		履歷白米(		60																	熱量：		
		碎豆輪(3k)		6																	828.751		

****5元提昇食材品質**

彰化藝術高中 115 年 11月份 第十三週 素食菜單

	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
主食	白飯	糙米飯	白米飯	糙米飯	油飯
主菜	南洋咖哩	千張蔬菜捲	高麗菜煎餅	香酥澄汁豆腐	麻油百頁
副菜	紅燒雙結	海苔蒸蛋	番茄豆腐	客家小炒	古早味滷蛋
副菜	鐵板豆芽	玉米雪蓮子	洋芋燒肉	針相大白	腐乳高麗
副菜	水果	山藥捲	水果	鮮奶饅頭	水果
青菜	蚵仔白菜	油菜	青江菜	福山萵苣	有機黑葉白菜
湯品	蒲瓜蛋花湯	麻香鮮蔬湯	香菇冬瓜湯	紅茶山粉圓	海芽湯
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	2.8	2.6	2.7	2.6
蔬菜類（份）	1.8	2	1.7	2.1	2.6
油脂類(份)	2.6	2.7	2.5	2.8	2.7
水果類（份）	1	0	1	0	1
熱量（大卡）	880	858	865	836	897
	醣類(公克) 121.5	醣類(公克) 112	醣類(公克) 121	醣類(公克) 108	醣類(公克) 125.5
	脂肪(公克) 26.5	脂肪(公克) 27.5	脂肪(公克) 25.5	脂肪(公克) 27.5	脂肪(公克) 26.5
	蛋白質(公克) 33.7	蛋白質(公克) 35.2	蛋白質(公克) 32.9	蛋白質(公克) 34	蛋白質(公克) 33.8