

6月第四週菜單明細(彰化藝術高中-玉美生技股份有限公司)

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
6月24日星期一餐數	白米飯	蒸	個人量(克)	壽喜燒肉片	煮	個人量(克)	蒸蛋	炒	個人量(克)	雙花鮮菇	煮	個人量(克)	青江菜	炒	個人量(克)	雙色蘿蔔湯	煮	個人量(克)	醣類：	主食類	6.5	
	白米		120	豬肉片(CAS 大白菜切片 胡蘿蔔-優 壽喜燒醬穀		65 20 15 0罐	中一洗選蛋 胡蘿蔔-優 PP紙	45 3 片	冷凍青花菜 冷凍白花菜 胡蘿蔔-優 黑蠶菇 豬肉絲(CAS	40 40 5 5 6	青江菜切(80	白蘿蔔大丁 胡蘿蔔-優 大骨(CAS)		30 5 6			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	107.5 26 33.9 799.6	2.7 2 2.5 0 0		
6月25日星期二	五穀飯	蒸		酥炸魚丁	炸		麻婆豆腐	煮		雞蛋薯泥	煮		福山萬苣	炒		玉米濃湯	煮		醣類：	主食類	6.5	
	五穀米 白米		10 120	鯰魚丁Q-不 地瓜粉20kg 福壽沙拉油 薯條1/4"		95 桶 20	絞肉(CAS) 十全辣豆瓣 胡蘿蔔-優 盤裝豆腐(6 罐 5 豆 80	白煮蛋(後 馬鈴薯去皮 冷凍玉米粒 胡蘿蔔-優 中一洗選蛋 太白粉20kg 奶粉	0.5個 45 15 5 5 3 3	福山萬苣切	80	冷凍玉米粒 洋蔥小丁 馬鈴薯小丁 中一洗選蛋 奶粉 日正奶油濃	15 5 15 5 3 包			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	107.5 26.5 34.6 806.9	2.8 2 2.5 0 0			
6月26日星期三	白米飯	蒸		迷迭香雞肉	煮		炸水餃	炸		沙茶金菇煲	煮		有機蚵仔白菜	炒		海芽蛋花湯	煮		醣類：	主食類	6.5	
	白米		120	冷藏含皮雞 迷迭香葉- 馬鈴薯大丁 彩色甜椒(90 罐 25 5	奇美冷凍熱水餃(CAS)	冷 3個	金絲菇 冬粉(3K) 高麗菜切片 胡蘿蔔-優 福華沙茶醬 豬肉絲(CAS	8 12 35 10 0桶 6	蚵仔白菜切	80	乾海帶芽(中一洗選蛋 薑絲 大骨(CAS)	1 8 1 6			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	110 26 34.4 811.6	2.7 2.5 0 0			
6月27日星期四	糙米飯	蒸		燒烤檸檬雞翅	烤		芽菜三絲	煮		五更腸旺	煮		油菜	炒		檸檬愛玉山粉圓	煮		醣類：	主食類	6.5	
	白米 糙米		120 20	燒烤檸檬雞	加	1PC	黑木耳(朵 綠豆芽(Q) 豬肉絲(CAS 芹菜(Q) 胡蘿蔔-優	5 55 6 3 5	豬血 盤裝豆腐(酸 菜絲 豬小腸 黑木耳(朵	45 26 8 6 3	油菜切(TAP)	80	台糖貳砂(檸 檬濃縮汁 愛玉凍 山粉圓	37 罐 45 5			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	122.5 25 33.9 850.6	2.7 2.3 1 0			
6月28日星期五	青醬燉飯	煮		三杯雞丁	煮		奶皇包	蒸		焗烤白菜	烤		空心菜	炒		肉骨茶湯	煮		醣類：	主食類	6.5	
	白米(學) 洋蔥小丁(九層塔 培根片(CAS 杏鮑菇 冷凍三色丁 蒜末 豬肉絲(CAS 福汎花生醬		10 10 加3 20 8 1 6 桶	冷藏骨腿切 九層塔 薑片 蒜仁 米血丁(CAS		83 1 1 1 20	大家奶皇包	冷	1個	大白菜切片 豬肉片(CAS 胡蘿蔔-優 低筋麵粉 奶粉 達人披薩絲	70 5 5 3 2 3	空心菜切(80	冬瓜大丁(生 香菇 龍骨丁(CAS 肉骨茶包5	24 5 6 包			豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	108 26.5 34.7 809.3	2.8 2.1 0 0		

彰化藝術高中 113 年 6 月份第四週素食菜單

	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日					
主食	白米飯	五穀飯	白米飯	糙米飯	青醬燉飯					
主菜	壽喜燒白菜	酥炸什錦	迷迭香豆包	芋頭素排骨	三杯素雞					
副菜	蒸蛋	麻婆豆腐	炸素水餃	芽菜三絲	奶皇包					
副菜	雙花鮮菇	雞蛋薯泥	沙茶金菇煲	五更腸旺	焗烤白菜					
副菜	小番茄	涼拌毛豆莢	香蕉	包子	葡萄					
青菜	青江菜	福山萬苣	有機蚵仔白菜	油菜	空心菜					
湯品	雙色蘿蔔湯	玉米濃湯	海芽蛋花湯	檸檬愛玉山粉圓	肉骨茶湯					
營養分析										
主食類(份)	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5					
肉魚豆蛋(份)	2.4	2.5	2.6	2.7	2.5					
蔬菜類(份)	2	1.8	2	1.9	2					
油脂類(份)	2	2	2	2	2					
水果類(份)	1		1		1					
熱量(大卡)	835	778	850	795	843					
	醣類(公克)	122.5	醣類(公克)	106.5	醣類(公克)	122.5	醣類(公克)	107	醣類(公克)	122.5
	脂肪(公克)	22	脂肪(公克)	22.5	脂肪(公克)	23	脂肪(公克)	23.5	脂肪(公克)	22.5
	蛋白質(公克)	31.8	蛋白質(公克)	32.3	蛋白質(公克)	33.2	蛋白質(公克)	33.8	蛋白質(公克)	32.5