

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)		醃類：	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 黑蠔菇 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		脂肪：107.5 26 蛋白質：33.9 熱量：799.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	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		福山萵苣	炒		玉米濃湯	煮			醃類：	主食類	6.5
	五穀米 白米		10 120	鮭魚丁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(豆	6 罐 5 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	福山萵苣切		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		脂肪：107.5 26.5 蛋白質：34.6 熱量：806.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	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			醃類：	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	奇美冷凍熟水餃(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		脂肪：110 26 蛋白質：34.4 熱量：811.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.5 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			醃類：	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(豆 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	水果	脂肪：122.5 25 蛋白質：33.9 熱量：850.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2 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			醃類：	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 3 20 8 1 6 桶	冷藏骨髓切 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		脂肪：108 26.5 蛋白質：34.7 熱量：809.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.1 2.5 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		福山萵苣		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