承富

彰化女中住宿生

營養師趙淑芳 趙淑芳 衛生管理人員高伊倆 高伊倆

5月1日(四)				5月2日(五)			
地瓜飯 細嫩豆腐 三杯杏鮑菇 毛豆乾丁 季節蔬菜x2 紫菜薑絲湯				香Q米飯 紅燒豆腐丁 蒸蛋 香滷素皮絲 季節蔬菜x2 味噌菇菇湯			
熱量:	826.2K	脂肪:	27.0g	熱量:	836.1K	脂肪:	28.5g
醣類:	115.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	112.5g	蛋白質:	32.4g

5月5日(一)				5月6日(二)				5月7日(三)				5月8日(四)				5月9日(五)			
香Q米飯 滷蛋x1 滷豆乾(豆) 炒竹筍 季節蔬菜x2 冬瓜鮮菇湯				小米飯 素炒豆干絲(豆) 炒毛豆莢(豆) 紅燒蘿蔔 季節蔬菜x2 榨菜黃豆芽湯(醃)				素炒飯 大溪黑豆乾(豆) 炒三菇 家常豆腐(豆) 季節蔬菜x2 蘿蔔豆皮湯(豆)				地瓜飯 滷豆乾丁(豆) 蒸蛋 銀芽海帶絲 季節蔬菜x2 味噌豆腐湯(豆)				香Q米飯 三角大豆腐X1(豆) 白菜針菇 客家小炒(豆) 季節蔬菜x2 海芽薑絲湯			
熱量:	823.7K	脂肪:	26.5g	熱量:	835.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	829.4K	脂肪:	27.0g	熱量:	843.3K	脂肪:	28.5g	熱量:	818.9K	脂肪:	26.5g
醣類:	116.0g	蛋白質:	30.3g	醣類:	115.5g	蛋白質:	31.6g	醣類:	116.5g	蛋白質:	30.1g	醣類:	114.0g	蛋白質:	32.7g	醣類:	115.0g	蛋白質:	30.1g

5月12日(一)				5月13日(二)				5月14日(三)				5月15日(四)				5月16日(五)			
香Q米飯 蒸蛋 高麗菜香菇 五香豆干(豆) 季節蔬菜x2 味噌菇菇湯				麥片飯 素豆腸(加) 滷蛋x1 細嫩豆腐(豆) 季節蔬菜x2 菜頭湯				素炒麵 香滷豆腐丁(豆) 五香豆干絲(豆) 冬瓜破布子(醃) 季節蔬菜x2 昆布湯				地瓜飯 西芹豆干片(豆) 三角豆腐x2(豆) 胡蘿蔔炒蛋 季節蔬菜x2 竹筍湯				香Q米飯 毛豆乾丁(豆) 三絲豆腐(豆) 香炒筍片(醃) 季節蔬菜x2 鮮蔬湯			
熱量:	835.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	814.2K	脂肪:	27.0g	熱量:	840.7K	脂肪:	27.5g		848.1K	脂肪:	28.5g	熱量:	840.7K	脂肪:	27.5g
醣類:	115.5g	蛋白質:	31.6g	醣類:	112.5g	蛋白質:	30.3g	醣類:	116.5g	蛋白質:	31.8g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	116.5g	蛋白質:	31.8g

5月19日(一)				5月20日(二)				5月21日(三)				5月22日(四)				5月23日(五)			
香Q米飯 塔香素肚(加) 炒杏鮑菇 炒乾片(豆) 季節蔬菜x2 酸辣湯(芡)(豆)(醃)				糙米飯 香滷豆乾(豆) 蒸蛋 白菜針菇 季節蔬菜x2 冬瓜香菇湯				素炒麵 炒毛豆莢(豆) 素炒胡瓜 三角大豆腐X1(豆) 季節蔬菜x2 鮮蔬湯				地瓜飯 炒乾絲(豆) 紅燒豆腐丁(豆) 蕃茄炒蛋 季節蔬菜x2 日式豆腐湯(豆)				香Q米飯 麻婆豆腐(豆) 五香豆干X2(豆) 炒三菇 季節蔬菜x2 海芽薑絲湯			
熱量:	843.2K	脂肪:	28.0g	熱量:	840.7K	脂肪:	27.5g	熱量:	833.3K	脂肪:	26.5g	熱量:	833.6K	脂肪:	28.0g	熱量:	821.3K	脂肪:	26.5g
醣類:	115.5g	蛋白質:	32.3g	醣類:	116.5g	蛋白質:	31.8g	醣類:	118.0g	蛋白質:	30.7g	醣類:	113.5g	蛋白質:	31.9g	醣類:	115.5g	蛋白質:	30.2g

5月26日(一)				5月27日(二)				5月28日(三)				5月29日(四)				5月30日(五)
香Q米飯 洋芋炒蛋 細嫩豆腐(豆) 絲瓜麵線 季節蔬菜x2 蘿蔔湯				麥片飯 大溪黑豆干(豆) 三菇拌豆腐(豆) 鐵板豆芽菜 季節蔬菜x2 竹筍湯				素炒飯 塔香素肚(加) 紅燒滷豆腐(豆) 高麗菜炒蛋 季節蔬菜x2 海芽薑絲湯				地瓜飯 素炒豆干片(豆) 高麗菜香菇 蒸蛋 季節蔬菜x2 榨菜黃豆湯(醃)				端午節快樂
熱量:	895.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	838.3K	脂肪:	27.5g	熱量:	848.2K	脂肪:	29.0g	熱量:	848.0K	脂肪:	28.0g	
醣類:	128.5g	蛋白質:	33.4g	醣類:	116.0g	蛋白質:	31.7g	醣類:	113.5g	蛋白質:	33.3g	醣類:	116.5g	蛋白質:	32.5g	

彰化女中住宿生

114年5月菜單(素食早餐)

承富

5月1日(四)				5月2日(五)			
鮮蔬素餛飩麵 滷蛋x1				蔓越莓乳酪麵包X1 蘋果派x1 熱豆漿			
熱量:	420.6K	脂肪:	11.0g	熱量:	409.7K	脂肪:	4.5g
醣類:	61.5g	蛋白質:	18.9g	醣類:	78.0g	蛋白質:	14.3g

5月5日(一)				5月6日(二)				5月7日(三)				5月8日(四)				5月9日(五)			
素菜包X1 大奶皇包X1 綠茶/麥茶牛奶				刈包*1 黑豆干炒菇菇 花生糖粉 梅乾菜 冬瓜茶				素肉燥乾麵 素水晶餃x2 熱豆漿				醬油拉麵 黑糖烤饅頭X2				素食麵包*1 茶葉蛋X1 大芋泥包x1 熱豆漿			
熱量:	388.8K	脂肪:	3.2g	熱量:	367.6K	脂肪:	12.0g	熱量:	363.9K	脂肪:	11.5g	熱量:	315.6K	脂肪:	4.0g	熱量:	414.7K	脂肪:	9.5g
醣類:	81.6g	蛋白質:	8.4g	醣類:	50.0g	蛋白質:	14.9g	醣類:	49.5g	蛋白質:	15.6g	醣類:	61.5g	蛋白質:	8.4g	醣類:	63.0g	蛋白質:	19.3g

5月12日(一)				5月13日(二)				5月14日(三)				5月15日(四)				5月16日(五)			
紅豆麻糬麵包x1 (炸)銀絲卷小x1 蘋果汁				古早味蛋糕X1 滷蛋X1 大芝麻包X1 巧克力調味乳				巧克力甜甜圈x1 素菜包x1 光泉豆漿				素鍋貼x6 小紅豆包子x1 冬瓜茶/麥茶牛奶				蜂蜜蛋糕x1 雞蛋小饅頭x1 滷蛋x1 奶茶/可可亞			
熱量:	444.5K	脂肪:	4.5g	熱量:	527.8K	脂肪:	10.2g	熱量:	427.7K	脂肪:	6.5g	熱量:	475.3K	脂肪:	5.7g	熱量:	347.0K	脂肪:	7.0g
醣類:	93.0g	蛋白質:	8.0g	醣類:	87.6g	蛋白質:	21.4g	醣類:	78.0g	蛋白質:	14.3g	醣類:	93.6g	蛋白質:	12.4g	醣類:	60.0g	蛋白質:	11.0g

5月19日(一)				5月20日(二)				5月21日(三)				5月22日(四)				5月23日(五)			
花生香頌X1 素雞塊X2(炸) 帶殼水煮蛋X1 紅茶/熱豆漿				素鍋燒麵(麵條) 小芋泥包X1				白粥 小菜(素肉鬆.高麗菜) 奶油餐包X2				鮮蔬素餛飩麵 素菜包x1				海苔起司餐包X1 大奶皇包X1 燕麥豆漿			
熱量:	494.3K	脂肪:	17.5g	熱量:	440.3K	脂肪:	7.5g	熱量:	459.8K	脂肪:	5.0g	熱量:	352.3K	脂肪:	5.5g	熱量:	441.3K	脂肪:	6.5g
醣類:	60.0g	蛋白質:	24.2g	醣類:	80.5g	蛋白質:	12.7g	醣類:	92.5g	蛋白質:	11.2g	醣類:	64.5g	蛋白質:	11.2g	醣類:	81.0g	蛋白質:	14.7g

5月24日(六)園遊會				5月27日(二)				5月28日(三)				5月29日(四)				5月30日(五)			
紅豆抹茶吐司厚片X1 馬芬蛋糕*1 香蕉牛乳				紫米飯糰DIY 飯糰配料 紅茶/熱豆漿				素粥 素雞塊*2(炸)				漢堡*1 素雞堡肉*1(炸) 素火腿片小X1 炒蛋 綠茶/咖啡				端午節			
熱量:	522.8K	脂肪:	5.2g	熱量:	479.7K	脂肪:	16.5g	熱量:	316.5K	脂肪:	8.5g	熱量:	403.5K	脂肪:	9.5g				
醣類:	102.6g	蛋白質:	16.4g	醣類:	60.0g	蛋白質:	22.8g	醣類:	50.0g	蛋白質:	10.0g	醣類:	63.0g	蛋白質:	16.5g				

廠商代表 衛生管理人員 高伊佩 高伊佩

營養師 營養師趙淑芳 趙淑芳

單位主管

承富

彰化女中　114年5月菜單

營養師趙淑芳　趙淑芳　衛生管理人員 高伊倆　高伊倆

每週三特餐日+甜湯

選選我我

NEW 新品上市!

母親節快樂
午餐也有

過敏原資訊:甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

每週供應魚類產品.小心魚刺

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

5月1日(四)	5月2日(五)
地瓜飯	香Q米飯
家常鹹豬肉	檸檬雞翅
鮮蝦卷	炸杏鮑菇*
日式豆腐	國宴白菜西魯肉
季節蔬菜	季節蔬菜
紫菜蛋花湯/水果	味噌菇菇湯
熱量:870.1K 脂肪:30.5g	熱量:860.1K 脂肪:28.5g
醣類:113.5g 蛋白質:35.4g	醣類:117.5g 蛋白質:33.4g

5月5日(一)	5月6日(二)	5月7日(三)	5月8日(四)	5月9日(五)
香Q米飯	小米飯	油蔥拌飯	地瓜飯	香Q米飯
法式菲力雞排	辣味雞腿堡肉(炸)	豬里肌排	照燒雞翅	咕咾肉
古早味瓜仔肉	洋蔥肉片	戀戀銀絲卷	菜脯蛋	主廚菇菇燒雞
銀芽拌肉絲	蒸蛋*	沙茶豆干	絞肉高麗菜	韓式年糕
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
冬瓜鮮菇湯	榨菜肉絲湯/水果	地瓜芋圓	味噌豆腐湯/水果	海芽蛋花湯
熱量:867.4K 脂肪:29.0g	熱量:891.9K 脂肪:31.5g	熱量:876.5K 脂肪:28.5g	熱量:877.3K 脂肪:30.5g	熱量:891.4K 脂肪:31.0g
醣類:117.5g 蛋白質:34.1g	醣類:115.0g 蛋白質:37.1g	醣類:121.5g 蛋白質:33.5g	醣類:115.0g 蛋白質:35.7g	醣類:116.5g 蛋白質:36.6g

5月12日(一)	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16日(五)
香Q米飯	麥片飯	醬汁鐵板麵	地瓜飯	香Q米飯
雙瓜燒雞	香酥雞腿堡肉(炸)	特製醬燒雞腿	黑胡椒豬排	檸檬雞翅
蒲燒魚片	麻婆豆腐	爆漿餐包	玉米滑蛋	雙色豆干
焗烤馬鈴薯*	蘑菇豬柳	酸菜白肉鍋	椒鹽甜不辣絲	洋蔥肉絲
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
味噌菇菇湯	菜頭肉絲湯/水果	波霸紅茶	竹筍湯/水果	鮮蔬蛋花湯
熱量:893.7K 脂肪:28.9g	熱量:891.9K 脂肪:31.5g	熱量:862.7K 脂肪:29.5g	熱量:880.8K 脂肪:30.0g	熱量:884.5K 脂肪:30.5g
醣類:123.7g 蛋白質:34.7g	醣類:115.0g 蛋白質:37.1g	醣類:115.0g 蛋白質:34.3g	醣類:117.5g 蛋白質:35.2g	醣類:116.5g 蛋白質:36.0g

5月19日(一)	5月20日(二)	5月21日(三)	5月22日(四)	5月23日(五)
香Q米飯	糙米飯	台南担担麵	地瓜飯	香Q米飯
老北平烤鴨	骰子雞米花(炸)	炭烤照燒雞翅	冬瓜滷肉	麻香肉片
柴魚偽章魚丸子	蕃茄炒蛋	爆汁鮮嫩湯包	黃金布丁蒸蛋	台式香腸
蝦仁韭香芽菜	絞肉豆腐丁	沙茶涮涮肉片	鮮菇花椰菜*	濃郁咖哩四色
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
酸辣湯	冬瓜香菇湯/水果	冬瓜山粉圓	日式豆腐湯/水果	海芽薑絲湯
熱量:914.7K 脂肪:31.5g	熱量:865.1K 脂肪:29.5g	熱量:882.1K 脂肪:28.5g	熱量:886.9K 脂肪:30.5g	熱量:889.5K 脂肪:29.5g
醣類:120.0g 蛋白質:37.8g	醣類:115.5g 蛋白質:34.4g	醣類:122.5g 蛋白質:33.9g	醣類:117.0g 蛋白質:36.1g	醣類:121.0g 蛋白質:35.0g

5月26日(一)	5月27日(二)	5月28日(三)	5月29日(四)	5月30日(五)
校慶補假不供餐	麥片飯	茄汁蛋炒飯	地瓜飯	端午節快樂
	獨門香烤雞翅	香酥翅小腿X2(炸)	紅燒排骨肉	
	高雄黑輪條	大扁食	法式菲力雞排	
	蔥爆家常豬柳	韓式豆腐鍋	滷味拼盤	
	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	
	竹筍湯/水果	仙草蜜QQ	榨菜肉絲湯/水果	
	熱量:887.0K 脂肪:31.0g	熱量:857.9K 脂肪:29.5K	熱量:895.2K 脂肪:28.0g	
	醣類:115.5g 蛋白質:36.5g	醣類:114.0g 蛋白質:34.1g	醣類:127.0g 蛋白質:33.8g	

承富

彰化女中住宿生

營養師趙淑芳 趙淑芳 衛生管理人員高伊倆 高伊倆

5月1日(四)				5月2日(五)			
地瓜飯 細嫩豆腐 三杯杏鮑菇 毛豆乾丁 季節蔬菜x2 紫菜薑絲湯				香Q米飯 紅燒豆腐丁 蒸蛋 香滷素皮絲 季節蔬菜x2 味噌菇菇湯			
熱量:	826.2K	脂肪:	27.0g	熱量:	836.1K	脂肪:	28.5g
醣類:	115.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	112.5g	蛋白質:	32.4g

5月5日(一)				5月6日(二)				5月7日(三)				5月8日(四)				5月9日(五)			
香Q米飯 滷蛋x1 滷豆乾(豆) 炒竹筍 季節蔬菜x2 冬瓜鮮菇湯				小米飯 素炒豆干絲(豆) 炒毛豆莢(豆) 紅燒蘿蔔 季節蔬菜x2 榨菜黃豆芽湯(醃)				素炒飯 大溪黑豆乾(豆) 炒三菇 家常豆腐(豆) 季節蔬菜x2 蘿蔔豆皮湯(豆)				地瓜飯 滷豆乾丁(豆) 蒸蛋 銀芽海帶絲 季節蔬菜x2 味噌豆腐湯(豆)				香Q米飯 三角大豆腐X1(豆) 白菜針菇 客家小炒(豆) 季節蔬菜x2 海芽薑絲湯			
熱量:	823.7K	脂肪:	26.5g	熱量:	835.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	829.4K	脂肪:	27.0g	熱量:	843.3K	脂肪:	28.5g	熱量:	818.9K	脂肪:	26.5g
醣類:	116.0g	蛋白質:	30.3g	醣類:	115.5g	蛋白質:	31.6g	醣類:	116.5g	蛋白質:	30.1g	醣類:	114.0g	蛋白質:	32.7g	醣類:	115.0g	蛋白質:	30.1g

5月12日(一)				5月13日(二)				5月14日(三)				5月15日(四)				5月16日(五)			
香Q米飯 蒸蛋 高麗菜香菇 五香豆干(豆) 季節蔬菜x2 味噌菇菇湯				麥片飯 素豆腸(加) 滷蛋x1 細嫩豆腐(豆) 季節蔬菜x2 菜頭湯				素炒麵 香滷豆腐丁(豆) 五香豆干絲(豆) 冬瓜破布子(醃) 季節蔬菜x2 昆布湯				地瓜飯 西芹豆干片(豆) 三角豆腐x2(豆) 胡蘿蔔炒蛋 季節蔬菜x2 竹筍湯				香Q米飯 毛豆乾丁(豆) 三絲豆腐(豆) 香炒筍片(醃) 季節蔬菜x2 鮮蔬湯			
熱量:	835.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	814.2K	脂肪:	27.0g	熱量:	840.7K	脂肪:	27.5g		848.1K	脂肪:	28.5g	熱量:	840.7K	脂肪:	27.5g
醣類:	115.5g	蛋白質:	31.6g	醣類:	112.5g	蛋白質:	30.3g	醣類:	116.5g	蛋白質:	31.8g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	116.5g	蛋白質:	31.8g

5月19日(一)				5月20日(二)				5月21日(三)				5月22日(四)				5月23日(五)			
香Q米飯 塔香素肚(加) 炒杏鮑菇 炒乾片(豆) 季節蔬菜x2 酸辣湯(芡)(豆)(醃)				糙米飯 香滷豆乾(豆) 蒸蛋 白菜針菇 季節蔬菜x2 冬瓜香菇湯				素炒麵 炒毛豆莢(豆) 素炒胡瓜 三角大豆腐X1(豆) 季節蔬菜x2 鮮蔬湯				地瓜飯 炒乾絲(豆) 紅燒豆腐丁(豆) 蕃茄炒蛋 季節蔬菜x2 日式豆腐湯(豆)				香Q米飯 麻婆豆腐(豆) 五香豆干X2(豆) 炒三菇 季節蔬菜x2 海芽薑絲湯			
熱量:	843.2K	脂肪:	28.0g	熱量:	840.7K	脂肪:	27.5g	熱量:	833.3K	脂肪:	26.5g	熱量:	833.6K	脂肪:	28.0g	熱量:	821.3K	脂肪:	26.5g
醣類:	115.5g	蛋白質:	32.3g	醣類:	116.5g	蛋白質:	31.8g	醣類:	118.0g	蛋白質:	30.7g	醣類:	113.5g	蛋白質:	31.9g	醣類:	115.5g	蛋白質:	30.2g

5月26日(一)				5月27日(二)				5月28日(三)				5月29日(四)				5月30日(五)
香Q米飯 洋芋炒蛋 細嫩豆腐(豆) 絲瓜麵線 季節蔬菜x2 蘿蔔湯				麥片飯 大溪黑豆干(豆) 三菇拌豆腐(豆) 鐵板豆芽菜 季節蔬菜x2 竹筍湯				素炒飯 塔香素肚(加) 紅燒滷豆腐(豆) 高麗菜炒蛋 季節蔬菜x2 海芽薑絲湯				地瓜飯 素炒豆干片(豆) 高麗菜香菇 蒸蛋 季節蔬菜x2 榨菜黃豆湯(醃)				端午節快樂
熱量:	895.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	838.3K	脂肪:	27.5g	熱量:	848.2K	脂肪:	29.0g	熱量:	848.0K	脂肪:	28.0g	
醣類:	128.5g	蛋白質:	33.4g	醣類:	116.0g	蛋白質:	31.7g	醣類:	113.5g	蛋白質:	33.3g	醣類:	116.5g	蛋白質:	32.5g	

彰化女中住宿生

114年5月菜單(晚餐)

承富

豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣

5月1日(四)				5月2日(五)
香Q米飯 (炸)肉排 豆乾海帶 竹筍肉絲 季節蔬菜 玉米濃湯				不供餐
熱量:	869.0K	脂肪:	29.0g	
醣類:	118.0g	蛋白質:	34.0g	

5月5日(一)				5月6日(二)				5月7日(三)				5月8日(四)				5月9日(五)
香Q米飯 泡菜燒雞 酸甜豆腐丁 菜頭肉片 季節蔬菜 竹筍湯				台式炒麵 蒜泥白肉 白菜蛋酥 絞肉貢丸 季節蔬菜 仙草蜜				香Q米飯 豆輪滷肉 香酥魚條X1(炸) 花花拌香菇 季節蔬菜 紫菜蛋花湯				香Q米飯 烤雞排 麻辣豬血豆腐 銀芽拌肉絲 季節蔬菜 粉絲湯				不供餐
熱量:	872.3K	脂肪:	29.5g	熱量:	873.3K	脂肪:	30.5g	熱量:	832.3K	脂肪:	25.5g	熱量:	887.0K	脂肪:	29.0g	
醣類:	117.0g	蛋白質:	34.7g	醣類:	116.5g	蛋白質:	33.2g	醣類:	115.0g	蛋白質:	35.7g	醣類:	122.0g	蛋白質:	34.5g	

5月12日(一)				5月13日(二)				5月14日(三)				5月15日(四)				5月16日(五)
香Q米飯 洋蔥豬柳 玉米絞肉 豆腐鍋 季節蔬菜 冬瓜湯				炒冬粉米粉 香烤雞翅 柴香豆腐X1 竹筍羹 季節蔬菜 冬瓜山粉圓				香Q米飯 香香雞柳條X2(炸) 瓜仔肉 高麗菜豆皮 季節蔬菜 味噌菇菇湯				香Q米飯 醬汁肉片 雙色豆干 炒年糕黑輪 季節蔬菜 蔬菜湯				不供餐
熱量:	884.9K	脂肪:	28.5g	熱量:	882.1K	脂肪:	30.5g	熱量:	879.6K	脂肪:	30.0g	熱量:	883.6K	脂肪:	28.0g	
醣類:	123.0g	蛋白質:	34.1g	醣類:	116.0g	蛋白質:	35.9g	醣類:	117.0g	蛋白質:	35.4g	醣類:	124.5g	蛋白質:	33.4g	

5月19日(一)				5月20日(二)				5月21日(三)				5月22日(四)				5月23日(五)			
香Q米飯 (炸)雞腿 川味豆腐 白菜滷 季節蔬菜 紫菜蛋花湯				油蔥拌飯 新鮮豬肉排 滷味拼盤 沙茶肉羹 季節蔬菜 地瓜芋圓				香Q米飯 鹹水雞 日式壽喜燒 絲瓜炒蛋 季節蔬菜 玉米濃湯				香Q米飯 筍乾豬腳丁 蝦卷X1 炒冬粉 季節青菜 蘿蔔肉絲湯				香Q米飯 京醬肉絲 蒸蛋 銀芽拌肉燥 季節蔬菜 丸子湯			
熱量:	872.5K	脂肪:	30.5g	熱量:	891.9K	脂肪:	29.5g	熱量:	893.2K	脂肪:	30.0g	熱量:	889.4K	脂肪:	29.0g	熱量:	865.2K	脂肪:	30.0g
醣類:	114.0g	蛋白質:	35.5g	醣類:	121.5g	蛋白質:	35.1g	醣類:	120.0g	蛋白質:	35.8g	醣類:	122.5g	蛋白質:	34.6g	醣類:	114.0g	蛋白質:	34.8g

5月26日(一)				5月27日(二)				5月28日(三)				5月29日(四)				5月30日(五)
校慶補假 不供餐				烏龍麵 烤雞排 地瓜薯條(炸) 蒲瓜肉絲 季節蔬菜 冬瓜茶西谷米				香Q米飯 洋蔥肉片 毛豆拌豆乾 鮮蝦河粉X1 季節蔬菜 蔬菜湯				香Q米飯 花瓜燒雞 鐵板豆腐 高麗菜肉片 季節蔬菜 冬瓜菇菇湯				不供餐
				熱量:	872.3K	脂肪:	29.5g	熱量:	865.1K	脂肪:	29.5g	熱量:	868.0K	脂肪:	28.0g	
				醣類:	117.0g	蛋白質:	34.7g	醣類:	115.5g	蛋白質:	34.4g	醣類:	121.0g	蛋白質:	33.0g	

廠商代表 衛生管理人員 高伊佩 高伊佩

營養師 營養師趙淑芳 趙淑芳

單位主管 楊孫宗

彰化女中住宿生

114年5月菜單(素食晚餐)

承富

5月1日(四)	5月2日(五)
香Q米飯 滷蘭花干 豆乾海帶 香炒竹筍 季節蔬菜X2 玉米濃湯	不供餐
熱量: 801.7K 脂肪: 28.5g 醣類: 103.0g 蛋白質: 33.3g	

5月5日(一)	5月6日(二)	5月7日(三)	5月8日(四)	5月9日(五)
香Q米飯 高麗菜素豆包雞 酸甜豆腐丁 胡瓜豆皮 季節蔬菜X2 竹筍湯	素炒麵 細嫩豆腐X1 素炒白菜 素貢丸X1 季節蔬菜X2 仙草蜜	香Q米飯 滷豆輪X2 塔香素肚 花花拌香菇 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯	香Q米飯 毛豆拌洋芋 蕃茄豆腐 香炒豆包絲 季節蔬菜X2 粉絲湯	不供餐
熱量: 850.4K 脂肪: 28.0g 醣類: 117.0g 蛋白質: 32.6g	熱量: 851.4K 脂肪: 29.0g 醣類: 116.5g 蛋白質: 31.1g	熱量: 796.4K 脂肪: 24.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 30.1g	熱量: 857.9K 脂肪: 27.5g 醣類: 120.5g 蛋白質: 32.1g	

5月12日(一)	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16日(五)
香Q米飯 香炒毛豆莢 玉米三色 豆腐鍋 季節蔬菜X2 冬瓜湯	炒冬粉米粉 滷豆包X1 素炒豆干片 竹筍羹 季節蔬菜X2 冬瓜山粉圓	香Q米飯 塔香素雞丁 家常豆腐 高麗菜豆皮 季節蔬菜X2 味噌菇菇湯	香Q米飯 香菇麵筋 雙色豆干 炒年糕素黑輪 季節蔬菜X2 蔬菜湯	不供餐
熱量: 863.0K 脂肪: 27.0g 醣類: 123.0g 蛋白質: 32.0g	熱量: 838.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 116.0g 蛋白質: 31.7g	熱量: 831.0K 脂肪: 27.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 31.0g	熱量: 861.7K 脂肪: 26.5g 醣類: 124.5g 蛋白質: 31.3g	

5月19日(一)	5月20日(二)	5月21日(三)	5月22日(四)	5月23日(五)
香Q米飯 素雞腿(炸) 紅燒豆腐 毛豆豆干丁 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯	素炒飯 細嫩豆腐X1 滷味拼盤 沙茶素肉羹 季節蔬菜X2 地瓜芋圓	香Q米飯 香滷1/4豆干 日式壽喜燒 薑絲海帶芽 季節蔬菜X2 玉米濃湯	香Q米飯 筍乾皮絲 客家小炒 炒冬粉 季節蔬菜X2 蘿蔔湯	香Q米飯 素炒毛豆莢 茄汁洋芋片 滷豆包X1 季節蔬菜X2 素丸子湯
熱量: 814.1K 脂肪: 26.5g 醣類: 114.0g 蛋白質: 29.9g	熱量: 883.1K 脂肪: 27.5g 醣類: 126.0g 蛋白質: 32.9g	熱量: 822.9K 脂肪: 26.5g 醣類: 116.0g 蛋白質: 30.1g	熱量: 862.6K 脂肪: 27.0g 醣類: 123.0g 蛋白質: 31.9g	熱量: 848.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 118.5g 蛋白質: 31.7g

5月26日(一)	5月27日(二)	5月28日(三)	5月29日(四)	5月30日(五)
校慶補假 不供餐	素烏龍麵 塔香素雞丁 地瓜薯條 蒲瓜豆皮 季節蔬菜X2 冬瓜茶西谷米	香Q米飯 滷蘭花干 香滷豆乾丁 素白帶魚X1(炸) 季節蔬菜X2 蔬菜湯	香Q米飯 素腰花X2 鐵板三角豆腐 高麗菜素豆包雞 季節蔬菜X2 冬瓜菇菇湯	不供餐
	熱量: 838.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 116.0g 蛋白質: 31.7g	熱量: 823.9K 脂肪: 27.5g 醣類: 113.0g 蛋白質: 31.1g	熱量: 868.0K 脂肪: 28.0g 醣類: 121.0g 蛋白質: 33.0g	

廠商代表 衛生管理人員 高伊佩 高伊佩

營養師 營養師 趙淑芳 趙淑芳

單位主管 楊孫宗