

承富

彰化女中住宿生

115年1-2月菜單(早餐)



豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣

<div>承富彰化女中住宿生115年1-2月菜單(早餐)</div> <div></div> <div>豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣</div>												1月1日(四) 元旦				1月2日(五) 巧克力麵包X1 滷蛋X1 大肉包X1			
												燕麥豆漿/咖啡							
												熱量:	0.0K	脂肪:	0.0g	熱量:	551.1K	脂肪:	11.1g
醣類:	0.0g	蛋白質:	0.0g	醣類:	87.3g	蛋白質:	25.5g												
1月5日(一) 漢堡X1 雞堡肉*1(炸) 培根炒蛋 可可亞				1月6日(二) 鍋燒麵條 小奶皇包X1 茶葉蛋X1				1月7日(三) 皮蛋粥 蒸小銀絲卷x1 肉鬆				1月8日(四) 醬油拉麵 馬來糕X1				1月9日(五) 芋頭麵包X1 蒸餃X4 茶葉蛋X1 熱豆漿			
熱量:	466.9K	脂肪:	11.7g	熱量:	507.6K	脂肪:	10.0g	熱量:	461.8K	脂肪:	5.0g	熱量:	451.6K	脂肪:	4.0g	熱量:	538.7K	脂肪:	9.5g
醣類:	69.6g	蛋白質:	20.8g	醣類:	84.5g	蛋白質:	19.9g	醣類:	90.0g	蛋白質:	14.2g	醣類:	91.5g	蛋白質:	12.4g	醣類:	90.0g	蛋白質:	23.3g
1月12日(一) 紅豆麵包X1 大肉包X1 紅茶牛奶/麥茶				1月13日(二) 醬油拉麵 茶葉蛋X1				1月14日(三) 白粥 花生麵筋 菜脯蛋 肉鬆				1月15日(四) 麻油麵線 小黑糖饅頭X2				1月16日(五) 小時候大餅X1 杯子蛋糕X1 帶殼水煮蛋X1 福樂保久乳			
熱量:	458.8K	脂肪:	3.2g	熱量:	456.6K	脂肪:	9.0g	熱量:	490.7K	脂肪:	11.5g	熱量:	400.6K	脂肪:	5.0g	熱量:	497.8K	脂肪:	8.2g
醣類:	92.1g	蛋白質:	15.4g	醣類:	76.5g	蛋白質:	17.4g	醣類:	76.0g	蛋白質:	20.8g	醣類:	77.0g	蛋白質:	11.9g	醣類:	84.6g	蛋白質:	21.4g
1月19日(一) 花生厚片土司X1 巧克力雙色饅頭X1 蘋果牛乳				1月20日(二) 全麥麵包X1 小紅豆包子X1 滷蛋x1 光泉豆漿				1月21日(三) 肉羹麵線糊 巧克力墨西哥麵包X1 茶葉蛋X1				1月22日(四) 皮蛋瘦肉粥 肉鬆				1月23日(五) 披薩麵包X1 小芝麻包X1 雞塊X2(炸) 紅茶拿鐵/麥茶			
熱量:	424.8K	脂肪:	3.2g	熱量:	504.7K	脂肪:	9.5g	熱量:	408.9K	脂肪:	6.5g	熱量:	415.0K	脂肪:	7.0g	熱量:	483.8K	脂肪:	8.2g
醣類:	84.6g	蛋白質:	14.4g	醣類:	82.5g	蛋白質:	22.3g	醣類:	76.5g	蛋白質:	11.1g	醣類:	75.0g	蛋白質:	13.0g	醣類:	84.6g	蛋白質:	17.9g
2月23日(一) 白饅頭大*1 肉鬆 蔥花蛋 熱豆漿				2月24日(二) 飯糰 飯糰配料 冬瓜茶				2月25日(三) 醬油拉麵 茶葉蛋X1				2月26日(四) 雞茸玉米粥 小肉包X1				2月27日(五) 和平紀念日補假			
熱量:	469.0K	脂肪:	15.0g	熱量:	403.1K	脂肪:	5.5g	熱量:	456.6K	脂肪:	9.0g	熱量:	417.2K	脂肪:	4.0g				
醣類:	60.0g	蛋白質:	23.5g	醣類:	76.0g	蛋白質:	12.4g	醣類:	76.5g	蛋白質:	17.4g	醣類:	84.0g	蛋白質:	11.3g				

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師張曉芸

張曉芸

單位主管

楊永宗

楊永宗

承富

彰化女中住宿生

115年1-2月菜單(素食·早餐)

<div>承富</div> <div>彰化女中住宿生</div> <div>115年1-2月菜單(素食·早餐)</div>												1月1日(四) 元旦						1月2日(五) 巧克力麵包x1 滷蛋x1 素菜包x1 燕麥豆漿/咖啡																					
												熱量:		0.0K		脂肪:		0.0g		熱量:		551.1K		脂肪:		11.1g													
												醣類:		0.0g		蛋白質:		0.0g		醣類:		87.3g		蛋白質:		25.5g													
1月5日(一) 漢堡X1 素雞堡肉*1(炸) 素炒蛋 可可亞						1月6日(二) 鍋燒麵條 小奶皇包X1 茶葉蛋X1						1月7日(三) 素粥 蒸小銀絲卷x1 素肉鬆						1月8日(四) 醬油拉麵 馬來糕X1						1月9日(五) 芋頭麵包X1 蒸素餃X4 茶葉蛋X1 熱豆漿															
熱量:		466.9K		脂肪:		11.7g		熱量:		517.3K		脂肪:		10.5g		熱量:		491.5K		脂肪:		7.5g		熱量:		0.0K		脂肪:		4.0g		熱量:		538.7K		脂肪:		9.5g	
醣類:		69.6g		蛋白質:		20.8g		醣類:		85.0g		蛋白質:		20.7g		醣類:		91.5g		蛋白質:		14.5g		醣類:		91.5g		蛋白質:		12.4g		醣類:		90.0g		蛋白質:		23.3g	
1月12日(一) 紅豆麵包X1 素菜包X1 紅茶牛奶/麥茶						1月13日(二) 醬油拉麵 茶葉蛋X1						1月14日(三) 白粥 花生麵筋 菜脯蛋 素肉鬆						1月15日(四) 麻油麵線 小黑糖饅頭X2						1月16日(五) 小時候大餅X1 杯子蛋糕X1 帶殼水煮蛋X1 福樂保久乳															
熱量:		458.8K		脂肪:		3.2g		熱量:		456.6K		脂肪:		9.0g		熱量:		490.7K		脂肪:		11.5g		熱量:		378.7K		脂肪:		3.5g		熱量:		497.8K		脂肪:		8.2g	
醣類:		92.1g		蛋白質:		15.4g		醣類:		76.5g		蛋白質:		17.4g		醣類:		76.0g		蛋白質:		20.8g		醣類:		77.0g		蛋白質:		9.8g		醣類:		84.6g		蛋白質:		21.4g	
1月19日(一) 花生厚片土司X1 巧克力雙色饅頭X1 蘋果牛乳						1月20日(二) 全麥麵包X1 小紅豆包子X1 滷蛋x1 光泉豆漿						1月21日(三) 素肉羹麵線糊 巧克力墨西哥麵包X1 茶葉蛋X1						1月22日(四) 素粥 素肉鬆						1月23日(五) 素麵包X1 小芝麻包X1 素雞塊X2(炸) 紅茶拿鐵/麥茶															
熱量:		424.8K		脂肪:		3.2g		熱量:		504.7K		脂肪:		9.5g		熱量:		481.9K		脂肪:		11.5g		熱量:		444.7K		脂肪:		9.5g		熱量:		483.8K		脂肪:		8.2g	
醣類:		84.6g		蛋白質:		14.4g		醣類:		82.5g		蛋白質:		22.3g		醣類:		76.5g		蛋白質:		18.1g		醣類:		76.5g		蛋白質:		13.3g		醣類:		84.6g		蛋白質:		17.9g	
2月23日(一) 白饅頭大*1 素肉鬆 素炒蛋 熱豆漿						2月24日(二) 飯糰 飯糰配料 冬瓜茶						2月25日(三) 醬油拉麵 茶葉蛋X1						2月26日(四) 素玉米粥 素菜包X1						2月27日(五) 和平紀念日補假															
熱量:		469.0K		脂肪:		15.0g		熱量:		403.1K		脂肪:		5.5g		熱量:		456.6K		脂肪:		9.0g		熱量:		417.2K		脂肪:		4.0g		熱量:		417.2K		脂肪:		4.0g	
醣類:		60.0g		蛋白質:		23.5g		醣類:		76.0g		蛋白質:		12.4g		醣類:		76.5g		蛋白質:		17.4g		醣類:		84.0g		蛋白質:		11.3g		醣類:		84.0g		蛋白質:		11.3g	

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師張曉芸

張曉芸

單位主管

楊永宗

楊永宗

承富

彰化女中住宿生 115年1-2月菜單



豬肉來源:臺灣

(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

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

1月1日(四)	1月2日(五)
	香Q米飯 台式三杯雞 絞肉貢丸 蝦仁洋蔥蛋 季節蔬菜 芋芋濃湯/水果
營養師張曉芸 高伊佩	熱量: 876.3K 脂肪: 29.5g 醣類: 118.0g 蛋白質: 34.7g

1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三)	1月8日(四)	1月9日(五)
香Q米飯 醬燒豬肉排 茄汁蛋 大滷桶 季節蔬菜 吉頭菜湯	五穀飯 拌飯肉燥 辣味雞腿堡肉(炸) 北海魷魚羹 季節蔬菜 紫菜蛋花湯/水果	義式肉醬麵 醬燒雞腿排 蒸餃X2 高麗菜拌蝦仁 季節蔬菜 冬瓜山粉圓	地瓜飯 特製手工鹹豬肉 塔香魚塊 油蔥蒸蛋 季節蔬菜 白玉蘿蔔雞湯/水果	香Q米飯 *薑母鴨* *家常豆腐* *蝦卷拌綠花* 季節蔬菜 青菜蛋花湯
熱量: 872.4K 脂肪: 30.0g 醣類: 115.5g 蛋白質: 35.1g	熱量: 884.6K 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 872.5K 脂肪: 30.5g 醣類: 114.0g 蛋白質: 35.5g	熱量: 889.4K 脂肪: 31.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 36.6g	熱量: 912.7K 脂肪: 31.5g 醣類: 119.5g 蛋白質: 37.8g

1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)
香Q米飯 鳳尾筍滷肉 *玉米蝦仁* *蜜汁杏鮑菇* 季節蔬菜 芹香菜頭湯	糙米飯 香烤嫩雞腿 五香滷蛋 酸甜豆腐丁 季節蔬菜 海芽蛋花湯/水果	台式蛋炒飯 香酥無骨香雞排(炸) 砂鍋干片 泡菜年糕 季節蔬菜 *紅豆湯圓*	地瓜飯 鹹水雞 熱炒鐵板豬肉 台式香腸 季節蔬菜 日式豆腐湯/水果	香Q米飯 醬燒豬排 咖哩雞丁 國宴白菜西魯肉 季節蔬菜 榨菜肉絲湯
熱量: 870.5K 脂肪: 28.5g 醣類: 120.0g 蛋白質: 33.5g	熱量: 872.7K 脂肪: 31.5g 醣類: 111.0g 蛋白質: 36.3g	熱量: 891.9K 脂肪: 29.5g 醣類: 121.5g 蛋白質: 35.1g	熱量: 882.1K 脂肪: 30.5g 醣類: 116.0g 蛋白質: 35.9g	熱量: 901.5K 脂肪: 29.5g 醣類: 123.5g 蛋白質: 35.5g

1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)
香Q米飯 檸檬雞翅 客家小炒 絞肉拌高麗菜 季節蔬菜 結頭菜湯	五穀飯 蒲燒魚片 川味麻婆豆腐 蘿蔔滷肉 季節蔬菜 紫菜蛋花湯/水果	台式炒麵 里肌肉排 刈包+酸菜花生糖粉 沙茶蝦仁羹 季節蔬菜 紅茶西谷米	地瓜飯 脆皮烤鴨米血 洋蔥炒蛋 麥克小雞塊X2(炸) 季節蔬菜 鮮蔬肉絲湯/水果	香Q米飯 醬汁肉片 五香滷蛋 關東煮 季節蔬菜 金菇肉絲湯
熱量: 884.6K 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 887.1K 脂肪: 31.5K 醣類: 114.0g 蛋白質: 36.9g	熱量: 906.4K 脂肪: 30.0K 醣類: 123.0g 蛋白質: 36.1g	熱量: 883.1K 脂肪: 29.5K 醣類: 119.5g 蛋白質: 34.9g	熱量: 872.5K 脂肪: 30.5K 醣類: 114.0g 蛋白質: 35.5g

2月23日(一)	2月24日(二)	2月25日(三)	2月26日(四)	2月27日(五)
香Q米飯 醬烤脆皮雞翅 沙茶洋蔥豬柳 酢醬高麗菜 季節蔬菜 酸辣湯	五穀飯 泡菜肉片 卡啦翅小腿(炸) 南瓜蒸肉餅 季節蔬菜 結頭菜湯/水果	經典海苔炒飯 醬燒雞腿排 上海生煎包X2 黑輪滷味拼盤 季節蔬菜 冬瓜山粉圓	地瓜飯 麻油燒雞 花椰菜拌中卷蝦仁 酸甜豆腐丁 季節蔬菜 味噌海芽湯/水果	和平紀念日補假
熱量: 862.6K 脂肪: 29.0g 醣類: 116.5g 蛋白質: 33.9g	熱量: 882.1K 脂肪: 28.5g 醣類: 122.5g 蛋白質: 33.9g	熱量: 884.1K 脂肪: 28.5g 醣類: 123.0g 蛋白質: 33.9g	熱量: 895.7K 脂肪: 30.5g 醣類: 119.0g 蛋白質: 36.3g	



承富

彰化女中住宿生

115年1-2月素食菜單

1月1日(四)

1月2日(五)

營養師黃詩涵

貴賓 高伊佩

衛生管理人員 高伊佩

元日快樂

香Q米飯
三色豆腐(豆)
五香豆干丁(豆)
炸菇菇(炸)
季節蔬菜X2
洋芋濃湯(芡)/水果

熱量: 839.8K 脂肪: 27.0g
醣類: 118.0g 蛋白質: 31.2g

1月5日(一)

1月6日(二)

1月7日(三)

1月8日(四)

1月9日(五)

香Q米飯
素炒豆干片(豆)
海結滷豆干(豆)
炒蛋
季節蔬菜X2
吉頭菜湯

五穀飯
滷豆包(加)
高麗菜香菇
香滷黑豆干(豆)
季節蔬菜X2
紫菜薑絲湯/水果

素炒麵
香炒黑豆干(豆)
香滷冬瓜
豆豉燴豆腐(豆)(醃)
季節蔬菜X2
冬瓜山粉圓

地瓜飯
四角豆腐(加)
五香白乾絲(豆)
滷蛋X1
季節蔬菜X2
白玉蘿蔔湯/水果

香Q米飯
紅燒豆腐(豆)
毛豆乾丁(豆)
花椰菜珍菇
季節蔬菜X2
青菜湯

熱量: 855.4K 脂肪: 29.0g
醣類: 115.0g 蛋白質: 33.6g

熱量: 845.6K 脂肪: 28.0g
醣類: 116.0g 蛋白質: 32.4g

熱量: 831.0K 脂肪: 27.0g
醣類: 116.0g 蛋白質: 31.0g

熱量: 843.8K 脂肪: 27.0g
醣類: 119.0g 蛋白質: 31.2g

熱量: 833.5K 脂肪: 27.5g
醣類: 115.0g 蛋白質: 31.5g

1月12日(一)

1月13日(二)

1月14日(三)

1月15日(四)

1月16日(五)

香Q米飯
香滷豆乾(豆)
茄汁素豆腸(加)
蒸蛋
季節蔬菜X2
芹香菜頭湯

糙米飯
三色豆腐(豆)
素炒豆乾絲(豆)
豆芽冬粉
季節蔬菜X2
海芽薑絲湯/水果

素炒飯
芹香豆干片(豆)
塔香海茸
紅燒豆腐丁(加)
季節蔬菜X2
紅豆湯圓

地瓜飯
滷蘭花干(豆)
炒蛋
佛跳牆(醃)
季節蔬菜X2
日式豆腐湯(豆)/水果

香Q米飯
五香豆干X2(豆)
香滷白菜
麻婆豆腐(豆)
季節蔬菜X2
榨菜黃豆芽湯(醃)

熱量: 858.0K 脂肪: 30.0g
醣類: 112.5g 蛋白質: 34.5g

熱量: 862.6K 脂肪: 27.0g
醣類: 123.0g 蛋白質: 31.9g

熱量: 848.1K 脂肪: 26.5g
醣類: 121.5g 蛋白質: 30.9g

熱量: 847.1K 脂肪: 27.5g
醣類: 118.0g 蛋白質: 31.9g

熱量: 845.6K 脂肪: 28.0g
醣類: 116.0g 蛋白質: 32.4g

1月19日(一)

1月20日(二)

1月21日(三)

1月22日(四)

1月23日(五)

香Q米飯
毛豆乾丁(豆)
三角豆腐X1(加)
茄汁洋芋片
季節蔬菜X2
結頭菜湯

五穀飯
古都素肉燥(豆)
蒸蛋
杏鮑菇白頁(加)
季節蔬菜X2
紫菜薑絲湯/水果

素炒麵
黑豆干菇菇(豆)
家常豆腐(豆)
紅燒洋芋
季節蔬菜X2
紅茶西谷米

地瓜飯
滷豆乾X2(豆)
海帶三絲(豆)
滷蛋X1
季節蔬菜X2
鮮蔬湯/水果

香Q米飯
香滷1/4豆干(豆)
豆豉豆腐(醃)
大白菜香菇
季節蔬菜X2
金菇湯

熱量: 848.2K 脂肪: 27.0g
醣類: 120.0g 蛋白質: 31.3g

熱量: 848.2K 脂肪: 29.0g
醣類: 113.5g 蛋白質: 33.3g

熱量: 867.6K 脂肪: 28.0g
醣類: 121.0g 蛋白質: 32.9g

熱量: 890.0K 脂肪: 30.0g
醣類: 119.5g 蛋白質: 35.5g

熱量: 843.2K 脂肪: 28.0g
醣類: 115.5g 蛋白質: 32.3g

2月23日(一)

2月24日(二)

2月25日(三)

2月26日(四)

2月27日(五)

香Q米飯
椒麻乾片(豆)
海結滷蘭花干(豆)
芋香四色
季節蔬菜X2
酸辣湯(醃)(芡)(豆)

五穀飯
麻婆豆腐(豆)
茄汁豆包(加)
冬瓜三色
季節蔬菜X2
結頭菜湯/水果

素炒飯
滷豆輪X2(加)
五香豆干丁(豆)
豆芽菜拌海芽
季節蔬菜X2
冬瓜山粉圓

地瓜飯
香滷豆乾X2(豆)
滷蛋X1
毛豆玉米(豆)
季節蔬菜X2
味噌海芽湯/水果

和平紀念日補假

熱量: 874.3K 脂肪: 27.5g
醣類: 124.0g 蛋白質: 32.7g

熱量: 838.3K 脂肪: 27.5g
醣類: 116.0g 蛋白質: 31.7g

熱量: 838.3K 脂肪: 27.5g
醣類: 116.0g 蛋白質: 31.7g

熱量: 860.7K 脂肪: 27.5g
醣類: 121.0g 蛋白質: 32.3g

承富

彰化女中住宿生

115年1-2月菜單(晚餐)



豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣

					1月1日(四)					1月2日(五)				
					元旦					不供餐				
1月5日(一)					1月6日(二)					1月7日(三)				
香Q米飯 麻油燒雞 義式馬鈴薯 柳葉魚X2(炸) 季節蔬菜 榨菜肉絲湯					蒸煮麵 紅燒排骨肉 冬瓜肉片 燒賣X1 季節蔬菜 紅茶QQ					香Q米飯 豆干肉絲 油蔥蒸蛋 椰菜珍菇 季節蔬菜 香菇雞湯				
熱量:	882.1K	脂肪:	28.5g		熱量:	857.8K	脂肪:	29.0g		熱量:	882.1K	脂肪:	30.5g	
醣類:	122.5g	蛋白質:	33.9g		醣類:	115.5g	蛋白質:	33.7g		醣類:	116.0g	蛋白質:	35.9g	
1月8日(四)					1月9日(五)					1月10日(六)				
香Q米飯 里肌肉排 香芋燒雞 炒寬粉 季節蔬菜 冬瓜湯					不供餐					不供餐				
熱量:	909.8K	脂肪:	29.0g							熱量:	909.8K	脂肪:	29.0g	
醣類:	127.0g	蛋白質:	35.2g							醣類:	127.0g	蛋白質:	35.2g	
1月12日(一)					1月13日(二)					1月14日(三)				
香Q米飯 醬烤雞翅 豆豉拌豆干 蕃茄炒蛋 季節蔬菜 南瓜濃湯					香炒冬粉米粉 洋蔥雞丁 滷蛋羹 沙茶肉羹 季節蔬菜 地瓜芋圓					香Q米飯 (炸)雞排 瓜仔肉 椰菜拌米血百頁 季節蔬菜 吉頭菜湯				
熱量:	882.7K	脂肪:	29.5g		熱量:	895.7K	脂肪:	30.5g		熱量:	862.1K	脂肪:	28.5g	
醣類:	119.5g	蛋白質:	34.8g		醣類:	119.0g	蛋白質:	36.3g		醣類:	118.0g	蛋白質:	33.4g	
1月15日(四)					1月16日(五)					1月17日(六)				
香Q米飯 蘿蔔滷肉 細嫩豆腐X1 泡菜年糕 季節蔬菜 海芽蛋花湯					不供餐					不供餐				
熱量:	876.3K	脂肪:	29.5g							熱量:	876.3K	脂肪:	29.5g	
醣類:	118.0g	蛋白質:	34.7g							醣類:	118.0g	蛋白質:	34.7g	
1月19日(一)					1月20日(二)					1月21日(三)				
麵疙瘩 豆筍滷肉 蒸蛋 特濃咖哩 季節蔬菜 什錦蔬菜湯					油蔥拌飯 玉米燒雞 海帶根拌菇菇 台式香腸 季節蔬菜 冬瓜山粉圓					香Q米飯 筍乾滷肉 馬鈴薯炒蛋 柴香花枝丸X1 季節蔬菜 麻油雞湯				
熱量:	891.9K	脂肪:	29.5g		熱量:	883.1K	脂肪:	29.5g		熱量:	883.1K	脂肪:	29.5g	
醣類:	121.5g	蛋白質:	35.1g		醣類:	119.5g	蛋白質:	34.9g		醣類:	119.5g	蛋白質:	34.9g	
1月22日(四)					1月23日(五)					1月24日(六)				
炒麵 (炸)雞腿 絞肉豆腐丁 白菜蛋酥 季節蔬菜 結頭菜湯					不供餐					不供餐				
熱量:	872.4K	脂肪:	30.0g							熱量:	872.4K	脂肪:	30.0g	
醣類:	115.5g	蛋白質:	35.1g							醣類:	115.5g	蛋白質:	35.1g	
2月23日(一)					2月24日(二)					2月25日(三)				
香Q米飯 鹹水雞 龍鳳腿X1 什錦彩頭燒 季節蔬菜 玉米蛋花湯					蛋炒飯 香烤雞排 五香豆干X2 酸菜東北鍋 季節蔬菜 珍珠奶茶					香Q米飯 蒜泥白肉 魚條X1(炸) 螞蟻上樹 季節蔬菜 肉骨茶湯				
熱量:	876.3K	脂肪:	29.5g		熱量:	862.7K	脂肪:	29.5g		熱量:	889.4K	脂肪:	29.0g	
醣類:	118.0g	蛋白質:	34.7g		醣類:	115.0g	蛋白質:	34.7g		醣類:	122.5g	蛋白質:	34.6g	

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師張曉芸

張曉芸

單位主管

楊永志

2月27日(五)
和平紀念日補假



彰化女中住宿生

115年12月晚餐素食菜單

承富					1月1日(四) 元旦					1月2日(五) 不供餐				
1月5日(一)					1月6日(二)					1月7日(三)				
香Q米飯 塔香素肚 五香豆干X2 紅燒芋頭 季節蔬菜x2 榨菜豆皮湯					蒸煮麵 素烤麩 拌炒豆干絲 茄汁洋芋片 季節蔬菜x2 紅茶QQ					香Q米飯 香滷豆乾 塔香素雞丁 椰菜珍菇 季節蔬菜x2 香菇素猴菇湯				
熱量:	862.8K	脂肪:	28.0g		熱量:	828.8K	脂肪:	28.0g		熱量:	845.5K	脂肪:	27.5g	
醣類:	120.0g	蛋白質:	32.7g		醣類:	112.5g	蛋白質:	31.7g		醣類:	117.5g	蛋白質:	32.0g	
1月12日(一)					1月13日(二)					1月14日(三)				
香Q米飯 滷玉米塊 豆豉拌豆干 蕃茄豆包 季節蔬菜x2 南瓜濃湯					香炒冬粉米粉 塔香素肚 四角豆腐X1 白菜素肉羹 季節蔬菜x2 地瓜芋圓					香Q米飯 香滷豆乾 碎瓜素皮絲 椰菜拌素米血百頁 季節蔬菜x2 吉頭菜湯				
熱量:	873.4K	脂肪:	27.0g		熱量:	851.9K	脂肪:	27.5g		熱量:	847.5K	脂肪:	27.5g	
醣類:	125.5g	蛋白質:	32.1g		醣類:	119.0g	蛋白質:	32.1g		醣類:	118.0g	蛋白質:	32.0g	
1月19日(一)					1月20日(二)					1月21日(三)				
麵疙瘩 滷豆筍 小瓜素黑輪 紅燒芋頭 季節蔬菜X2 什錦蔬菜湯					素炒飯 素烤麩 滷1/4豆干 海帶拌菇菇 季節蔬菜X2 冬山粉圓					香Q米飯 筍乾皮絲 玉米三色 茄汁豆包 季節蔬菜X2 麻油素雞湯				
熱量:	867.5K	脂肪:	27.5g		熱量:	826.2K	脂肪:	27.0g		熱量:	860.2K	脂肪:	27.0g	
醣類:	122.5g	蛋白質:	32.5g		醣類:	115.0g	蛋白質:	30.8g		醣類:	122.5g	蛋白質:	31.8g	
2月23日(一)					2月24日(二)					2月25日(三)				
香Q米飯 塔香素肚 滷杏鮑菇 彩頭麵筋 季節蔬菜X2 玉米湯					素炒飯 素雞腿 五香豆干X2 酸菜東北鍋 季節蔬菜X2 珍珠奶茶					香Q米飯 五香豆干絲 黑豆干炒菇菇 螞蟻上樹 季節蔬菜X2 肉骨茶湯				
熱量:	859.2K	脂肪:	28.0g		熱量:	831.1K	脂肪:	27.5g		熱量:	862.6K	脂肪:	27.0g	
醣類:	119.0g	蛋白質:	32.8g		醣類:	114.5g	蛋白質:	31.4g		醣類:	123.0g	蛋白質:	31.9g	

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師張曉芸 張曉芸

單位主管

楊永志

2月26日(四)

不供餐

2月27日(五)

和平紀念日補假