

# 彰化女中住宿生

# 115年3月菜單(早餐)

3月2日(一)			3月3日(二)			3月4日(三)			3月5日(四)			3月6日(五)		
蜂蜜蛋糕X1 小紅豆包子X1 帶殼水煮蛋X1			皮蛋粥 蒸小銀絲卷x1 肉鬆			油蔥麵 香滷油豆腐丁			刈包X1 醬燒肉排 花生糖粉 酸菜			沙拉肉鬆麵包X1 菜頭粿X2(炸) 小肉包X1		
麥茶牛奶			肉羹湯			冬瓜茶			熱豆漿/咖啡					
熱量:	497.8K	脂肪: 8.2g	熱量:	461.8K	脂肪: 5.0g	熱量:	449.3K	脂肪: 8.5g	熱量:	439.6K	脂肪: 8.0g	熱量:	505.4K	脂肪: 6.6g
糖類:	84.6g	蛋白質: 21.4g	糖類:	90.0g	蛋白質: 14.2g	糖類:	76.5g	蛋白質: 16.7g	糖類:	76.0g	蛋白質: 15.9g	糖類:	94.8g	蛋白質: 16.7g
3月9日(一)			3月10日(二)			3月11日(三)			3月12日(四)			3月13日(五)		
漢堡皮x1 雞堡肉x1(炸) 黑胡椒炒蛋			飯糰 飯糰配料			肉羹麵線糊 小奶皇包*1 帶殼水煮蛋X1			鍋燒麵條 小肉包x1			蒸餃*3 葡萄乾蛋糕x1 茶葉蛋X1		
可可亞			冬瓜茶			肉羹湯			熱豆漿/紅茶					
熱量:	466.9K	脂肪: 11.7g	熱量:	403.1K	脂肪: 5.5g	熱量:	434.1K	脂肪: 6.5g	熱量:	434.6K	脂肪: 5.0g	熱量:	488.7K	脂肪: 11.5g
糖類:	69.6g	蛋白質: 20.8g	糖類:	76.0g	蛋白質: 12.4g	糖類:	76.5g	蛋白質: 17.4g	糖類:	84.5g	蛋白質: 12.9g	糖類:	75.0g	蛋白質: 21.3g
3月16日(一)			3月17日(二)			3月18日(三)			3月19日(四)			3月20日(五)		
鹹奶油麵包X1 雞塊X2(炸) 水煎包X1			義大利麵 小熱狗x2			皮蛋粥 蒸小銀絲卷x1			醬油拉麵 小奶皇包X1			海苔起司麵包x1 小芝麻包x1 茶葉蛋X1		
燕麥奶茶			玉米濃湯			肉羹湯			熱豆漿/紅茶					
熱量:	505.7K	脂肪: 9.7g	熱量:	428.3K	脂肪: 11.5g	熱量:	439.9K	脂肪: 3.5g	熱量:	451.6K	脂肪: 4.0g	熱量:	470.7K	脂肪: 9.5g
糖類:	84.6g	蛋白質: 20.0g	糖類:	63.0g	蛋白質: 18.2g	糖類:	90.0g	蛋白質: 12.1g	糖類:	91.5g	蛋白質: 12.4g	糖類:	75.0g	蛋白質: 21.3g
3月23日(一)			3月24日(二)			3月25日(三)			3月26日(四)			3月27日(五)		
沙拉條麵包X1 大亨熱狗X1 炒蛋			肉鬆麵包X1 大紅豆包子X1			菠蘿巧克力麵包X1 茶葉蛋X1 黑糖饅頭小X1			奶酥厚片吐司厚片X1 帶殼水煮蛋X1			芋頭麵包X1 小熱狗X2		
熱豆漿/紅茶			巧克力調味乳			糙米漿鋁箔包			蘋果汁鋁箔包			巧克力調味乳		
熱量:	439.8K	脂肪: 13.0g	熱量:	424.8K	脂肪: 3.2g	熱量:	461.5K	脂肪: 7.5g	熱量:	405.0K	脂肪: 5.0g	熱量:	497.8K	脂肪: 8.2g
糖類:	60.0g	蛋白質: 20.7g	糖類:	84.6g	蛋白質: 14.4g	糖類:	82.5g	蛋白質: 16.0g	糖類:	75.0g	蛋白質: 15.0g	糖類:	84.6g	蛋白質: 21.4g
3月30日(一)			3月31日(二)			4月1日(三)			4月2日(四)			4月3日(五)		
椰子麵包*1 小肉包*1 雞塊X2(炸)			醬油拉麵 小芋泥包X1			海鮮粥 帶殼水煮蛋X1			麻油麵線 小黑糖饅頭X2			兒童節假期		
麥茶牛乳														
熱量:	505.7K	脂肪: 9.7g	熱量:	434.7K	脂肪: 7.5g	熱量:	390.9K	脂肪: 4.5g	熱量:	400.6K	脂肪: 5.0g	豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣		
糖類:	84.6g	蛋白質: 20.0g	糖類:	76.5g	蛋白質: 15.3g	糖類:	76.5g	蛋白質: 11.1g	糖類:	77.0g	蛋白質: 11.9g			



廠商代表

營養師

單位主管

# 彰化女中住宿生

# 115年3月素食菜單(早餐)

3月2日(一) 蜂蜜蛋糕X1 小紅豆包子X1 帶殼水煮蛋X1  麥茶牛奶			3月3日(二) 素粥 蒸小銀絲卷x1 素肉鬆			3月4日(三) 素拌麵 香滷油豆腐丁  素肉羹湯			3月5日(四) 刈包X1 黑豆干菇菇 花生糖粉 酸菜  冬瓜茶			3月6日(五) 素食麵包X1 素菜頭棵X2(炸) 素菜包X1  熱豆漿/咖啡							
熱量:	497.8K	脂肪:	8.2g	熱量:	491.5K	脂肪:	7.5g	熱量:	449.3K	脂肪:	8.5g	熱量:	439.6K	脂肪:	8.0g	熱量:	505.4K	脂肪:	6.6g
糖類:	84.6g	蛋白質:	21.4g	糖類:	91.5g	蛋白質:	14.5g	糖類:	76.5g	蛋白質:	16.7g	糖類:	76.0g	蛋白質:	15.9g	糖類:	94.8g	蛋白質:	16.7g
3月9日(一) 漢堡皮x1 玉米炒素火腿 黑胡椒炒蛋  可可亞			3月10日(二) 飯糰 飯糰配料  冬瓜茶			3月11日(三) 肉羹麵線糊 小奶皇包*1 帶殼水煮蛋X1			3月12日(四) 鍋燒麵條 雞蛋小饅頭X2			3月13日(五) 蒸素餃*3 葡萄乾蛋糕x1 茶葉蛋X1  熱豆漿/紅茶							
熱量:	487.3K	脂肪:	11.7g	熱量:	403.1K	脂肪:	5.5g	熱量:	434.1K	脂肪:	6.5g	熱量:	444.3K	脂肪:	5.5g	熱量:	488.7K	脂肪:	11.5g
糖類:	74.1g	蛋白質:	21.4g	糖類:	76.0g	蛋白質:	12.4g	糖類:	76.5g	蛋白質:	17.4g	糖類:	85.0g	蛋白質:	13.7g	糖類:	75.0g	蛋白質:	21.3g
3月16日(一) 鹹奶油麵包X1 素雞塊X2(炸) 素菜包X1  燕麥奶茶			3月17日(二) 義大利麵 滷豆包  玉米濃湯			3月18日(三) 素芋頭粥 蒸小銀絲卷x1			3月19日(四) 醬油拉麵 小奶皇包X1			3月20日(五) 海苔起司麵包x1 小芝麻包x1 茶葉蛋X1  熱豆漿/紅茶							
熱量:	505.7K	脂肪:	9.7g	熱量:	413.7K	脂肪:	10.5g	熱量:	446.7K	脂肪:	3.5g	熱量:	451.6K	脂肪:	4.0g	熱量:	470.7K	脂肪:	9.5g
糖類:	84.6g	蛋白質:	20.0g	糖類:	63.0g	蛋白質:	16.8g	糖類:	91.5g	蛋白質:	12.3g	糖類:	91.5g	蛋白質:	12.4g	糖類:	75.0g	蛋白質:	21.3g
3月23日(一) 沙拉條麵包X1 玉米素火腿 炒蛋  熱豆漿/紅茶			3月24日(二) 素食麵包X1 大紅豆包子X1  巧克力調味乳			3月25日(三) 菠蘿巧克力麵包X1 茶葉蛋X1 黑糖饅頭小X1  糙米漿鋁箔包			3月26日(四) 奶酥厚片吐司厚片X1 帶殼水煮蛋X1  蘋果汁鋁箔包			3月27日(五) 芋頭麵包X1 素菜頭棵X2(炸)  巧克力調味乳							
熱量:	460.2K	脂肪:	13.0g	熱量:	424.8K	脂肪:	3.2g	熱量:	461.5K	脂肪:	7.5g	熱量:	405.0K	脂肪:	5.0g	熱量:	497.8K	脂肪:	8.2g
糖類:	64.5g	蛋白質:	21.3g	糖類:	84.6g	蛋白質:	14.4g	糖類:	82.5g	蛋白質:	16.0g	糖類:	75.0g	蛋白質:	15.0g	糖類:	84.6g	蛋白質:	21.4g
3月30日(一) 椰子麵包*1 素菜包*1 素雞塊X2(炸)  麥茶牛乳			3月31日(二) 醬油拉麵 小芋泥包X1			4月1日(三) 素粥 帶殼水煮蛋x1			4月2日(四) 麻油麵線 小黑糖饅頭X2			4月3日(五) 兒童節假期							
熱量:	505.7K	脂肪:	9.7g	熱量:	434.7K	脂肪:	7.5g	熱量:	449.3K	脂肪:	8.5g	熱量:	378.7K	脂肪:	3.5g				
糖類:	84.6g	蛋白質:	20.0g	糖類:	76.5g	蛋白質:	15.3g	糖類:	76.5g	蛋白質:	16.7g	糖類:	77.0g	蛋白質:	9.8g				

廠商代表

營養師

單位主管

# 承富

彰化女中住宿生

115年3月菜單

承富 115年3月菜單

3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
香Q米飯 檸檬雞翅 米血雙拼 日式大阪燒 季節蔬菜 冬瓜湯	糙米飯 韓式肉片 北平烤鴨 嘗鮮白花菜 季節蔬菜 針菇蛋花湯/水果	培根炒飯 黑胡椒里肌排 蛋酥白菜滷 戀戀銀絲卷 季節蔬菜 地瓜芋圓	地瓜飯 勁辣雞腿堡肉(炸) 川味豆腐 *銀芽拌肉燥* 季節蔬菜 榨菜肉絲湯/水果	香Q米飯 法式菲力雞排 洋芋燒雞 *蜜汁杏鮑菇* 季節蔬菜 青菜蛋花湯
熱量: 897.7K 脂肪: 30.5K 糖類: 119.5g 蛋白質: 36.3g	熱量: 886.8K 脂肪: 30.0K 糖類: 118.5g 蛋白質: 35.7g	熱量: 907.4K 脂肪: 29.0K 糖類: 126.5g 蛋白質: 35.1g	熱量: 884.6K 脂肪: 31.0K 糖類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 896.7K 脂肪: 29.5g 糖類: 122.5g 蛋白質: 35.3g
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
香Q米飯 洋蔥豬柳 *芙蓉蒸蛋* 麻油燒鴨 季節蔬菜 結頭菜湯	五穀飯 香烤嫩雞腿 麻辣燙 絞肉高麗菜 季節蔬菜 紫菜蛋花湯/水果	鐵板拌麵 卡拉雞腿堡肉(炸) 大滷桶 黑糖饅頭 季節蔬菜 紅茶QQ	地瓜飯 古早味肉燥 BBQ烤雞翅 沙茶白菜 季節蔬菜 味噌豆腐湯/水果	香Q米飯 台式三杯雞 絞肉豆干滷蛋 壽喜燒肉 季節蔬菜 蘿蔔丸子湯
熱量: 894.3K 脂肪: 31.5g 糖類: 115.5g 蛋白質: 37.2g	熱量: 877.3K 脂肪: 30.5g 糖類: 115.0g 蛋白質: 35.7g	熱量: 814.7K 脂肪: 29.5g 糖類: 104.5g 蛋白質: 32.8g	熱量: 894.3K 脂肪: 31.5g 糖類: 115.5g 蛋白質: 37.2g	熱量: 877.3K 脂肪: 30.5g 糖類: 115.0g 蛋白質: 35.7g
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
香Q米飯 蘭花干滷肉 國宴白菜蛋酥 香酥魚條(炸) 季節蔬菜 紫菜蛋花湯	糙米飯 筍片肉片 北平烤鴨 家常豆腐 季節蔬菜 金茸三絲湯/水果	高麗菜飯 檸檬雞翅 沙茶肉羹 奶皇包 季節蔬菜 水果茶山粉圓	地瓜飯 三杯魚丁 蕃茄黃金蛋 *香菇貢丸* 季節蔬菜 鮮蔬肉絲湯/水果	香Q米飯 鐵路肉排 鹹水雞拼盤 關東煮 季節蔬菜 日式海芽湯
熱量: 862.7K 脂肪: 29.5g 糖類: 115.0g 蛋白質: 34.3g	熱量: 882.2K 脂肪: 31.0g 糖類: 114.5g 蛋白質: 36.3g	熱量: 879.7K 脂肪: 28.5g 糖類: 122.0g 蛋白質: 33.8g	熱量: 891.8K 脂肪: 31.0g 糖類: 116.5g 蛋白質: 36.7g	熱量: 879.8K 脂肪: 31.0g 糖類: 114.0g 蛋白質: 36.2g
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
香Q米飯 烤雞腿 白菜雞肉丸 麻辣燙 季節蔬菜 玉米濃湯	五穀飯 回鍋肉片 台菜麻油雞 蒸蛋 季節蔬菜 蘿蔔香菇湯/水果	台式油蔥麵 法式菲力雞排 炸醬汁黃金魚蛋 馬來糕 季節蔬菜 珍珠奶茶	地瓜飯 蒲燒魚片 冬瓜燒雞 酢醬高麗菜 季節蔬菜 味噌豆腐湯/水果	香Q米飯 椒鹽雞翅(炸) 紅燒豬腩 蝦仁韭香芽菜 季節蔬菜 紫菜蛋花湯
熱量: 898.2K 脂肪: 31.0g 糖類: 118.0g 蛋白質: 36.8g	熱量: 884.6K 脂肪: 31.0g 糖類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 854.0K 脂肪: 30.0g 糖類: 111.5g 蛋白質: 34.5g	熱量: 889.4K 脂肪: 31.0g 糖類: 116.0g 蛋白質: 36.6g	熱量: 877.2K 脂肪: 30.0g 糖類: 116.5g 蛋白質: 35.3g
3月30日(一)	3月31日(二)			
香Q米飯 咖哩肉 卡拉翅小腿(炸) 黑輪滷豆干 季節蔬菜 日式海芽湯	糙米飯 醬燒雞腿排 川味麻婆豆腐 鮮味蔥花炒蛋 季節蔬菜 吉頭菜湯/水果			
熱量: 884.7K 脂肪: 29.5g 糖類: 120.0g 蛋白質: 34.8g	熱量: 870.1K 脂肪: 30.5K 糖類: 113.5g 蛋白質: 35.4g			

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

**選選我我**

NEW 新品上市

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

# 承富

## 彰化女中住宿生



## 115年3月素食菜單

<p>3月2日(一) 香Q米飯 大四角豆腐(加) 香菇高麗菜 香滷豆乾(豆) 季節蔬菜X2 冬瓜湯</p> <p>熱量: 823.1K 脂肪: 25.5g 糖類: 115.0g 蛋白質: 32.4g</p>	<p>3月3日(二) 糙米飯 古都素肉燥(豆) 川味豆腐(豆) 蒸蛋 季節蔬菜X2 針菇湯/水果</p> <p>熱量: 842.3K 脂肪: 28.0g 糖類: 112.5g 蛋白質: 35.2g</p>	<p>3月4日(三) 素炒飯 蜜汁五香豆乾(豆) 酸甜豆腐丁(加) 白菜滷 季節蔬菜X2 地瓜芋圓</p> <p>熱量: 869.0K 脂肪: 29.0g 糖類: 118.0g 蛋白質: 34.0g</p>	<p>3月5日(四) 地瓜飯 毛豆拌洋芋(豆) 海帶干絲(豆) 滷蛋X1 季節蔬菜X2 榨菜黃豆芽湯(醃)/水果</p> <p>熱量: 887.8K 脂肪: 27.0g 糖類: 129.5g 蛋白質: 35.9g</p>	<p>3月6日(五) 香Q米飯 八寶辣醬(豆)(醃) 黑豆干菇(豆) 白花椰香菇 季節蔬菜X2 青菜湯</p> <p>熱量: 825.5K 脂肪: 25.5g 糖類: 115.5g 蛋白質: 32.5g</p>
<p>3月9日(一) 香Q米飯 沙茶乾片(豆) 滷豆輪(加) 蒸蛋 季節蔬菜X2 結頭菜湯</p> <p>熱量: 847.5K 脂肪: 27.5g 糖類: 115.0g 蛋白質: 35.0g</p>	<p>3月10日(二) 五穀飯 滷豆包(加) 塔香海茸 黑胡椒毛豆(豆) 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯/水果</p> <p>熱量: 813.4K 脂肪: 25.0g 糖類: 115.5g 蛋白質: 31.6g</p>	<p>3月11日(三) 素炒麵 香滷豆干(豆) 玉米三色 滷蛋X1 季節蔬菜X2 紅茶QQ</p> <p>熱量: 806.9K 脂肪: 28.5g 糖類: 106.0g 蛋白質: 31.6g</p>	<p>3月12日(四) 地瓜飯 滷蘭花干(豆) 海帶根豆干片(豆) 油悶筍片(醃) 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯(豆)/水果</p> <p>熱量: 845.4K 脂肪: 25.0g 糖類: 122.5g 蛋白質: 32.6g</p>	<p>3月13日(五) 香Q米飯 紅燒豆腐(豆) 三杯杏鮑菇 五香豆干絲(豆) 季節蔬菜X2 白玉蘿蔔湯</p> <p>熱量: 850.4K 脂肪: 28.0g 糖類: 117.0g 蛋白質: 32.6g</p>
<p>3月16日(一) 香Q米飯 芝麻黑豆乾(豆) 炒鴻喜菇 滷大四角豆腐(加) 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯</p> <p>熱量: 815.8K 脂肪: 25.0g 糖類: 116.0g 蛋白質: 31.7g</p>	<p>3月17日(二) 糙米飯 滷豆干X2(豆) 素碎瓜肉燥(豆)(醃) 胡蘿蔔炒蛋 季節蔬菜X2 金茸三絲湯/水果</p> <p>熱量: 852.3K 脂肪: 27.5g 糖類: 116.0g 蛋白質: 35.2g</p>	<p>3月18日(三) 素高麗菜飯 家常豆腐(豆) 塔香杏鮑菇 八寶辣醬(豆)(醃) 季節蔬菜X2 水果茶山粉圓</p> <p>熱量: 823.1K 脂肪: 25.5g 糖類: 116.0g 蛋白質: 32.4g</p>	<p>3月19日(四) 地瓜飯 滷蛋X1 香滷豆干(豆) 白菜珍珠菇 季節蔬菜X2 鮮蔬湯/水果</p> <p>熱量: 872.8K 脂肪: 28.0g 糖類: 122.0g 蛋白質: 33.2g</p>	<p>3月20日(五) 香Q米飯 豆豉豆腐(豆)(醃) 白醬洋芋 高麗菜香菇 季節蔬菜X2 日式海芽湯</p> <p>熱量: 845.0K 脂肪: 25.0g 糖類: 122.5g 蛋白質: 32.5g</p>
<p>3月23日(一) 香Q米飯 紅燒豆腐丁(加) 蒸蛋 白菜香菇 季節蔬菜X2 玉米濃湯(芡)</p> <p>熱量: 846.5K 脂肪: 26.5g 糖類: 118.0g 蛋白質: 34.0g</p>	<p>3月24日(二) 五穀飯 素肉燥(豆) 烤豆腐(加) 高麗菜冬粉 季節蔬菜X2 蘿蔔香菇湯/水果</p> <p>熱量: 832.8K 脂肪: 24.0g 糖類: 123.0g 蛋白質: 31.2g</p>	<p>3月25日(三) 素炒麵 五香豆干(豆) 茄汁洋芋片(炸) 三菇豆腐(豆) 季節蔬菜X2 珍珠奶茶</p> <p>熱量: 854.5K 脂肪: 28.5g 糖類: 115.0g 蛋白質: 34.5g</p>	<p>3月26日(四) 地瓜飯 醬油炒蛋 大溪黑干片(豆) 蘿蔔香菇 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯(豆)/水果</p> <p>熱量: 874.7K 脂肪: 27.5g 糖類: 121.0g 蛋白質: 35.8g</p>	<p>3月27日(五) 香Q米飯 川味豆腐(豆) 玉米拌毛豆(豆) 麻油海茸 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯</p> <p>熱量: 851.8K 脂肪: 25.0g 糖類: 124.0g 蛋白質: 32.7g</p>
<p>3月30日(一) 香Q米飯 香炒毛豆(豆) 胡蘿蔔炒蛋 蘿蔔滷豆干(豆) 季節蔬菜X2 日式海芽湯</p> <p>熱量: 857.8K 脂肪: 29.0g 糖類: 115.5g 蛋白質: 33.7g</p>	<p>3月31日(二) 糙米飯 豆干滷花生(豆) 御膳珍珠菇 黑胡椒板豆腐(豆) 季節蔬菜X2 吉頭菜湯/水果</p> <p>熱量: 811.0K 脂肪: 25.0g 糖類: 115.0g 蛋白質: 31.5g</p>	<p>世界新奇怪怪 吃喜歡的美食 而我可以愛愛 滿可愛的生活</p>		

# 彰化女中住宿生

115年3月菜單(晚餐)

3月2日(一) 香Q米飯 醬燒雞腿排 家常豆腐 白菜珍菇 白節蔬菜 南瓜濃湯		3月3日(二) 蒸煮麵 香酥雞腿(炸) 蘿蔔滷豆干 西芹甜不辣 白節蔬菜 紅茶QQ		3月4日(三) 香Q米飯 米血鴨丁 炒冬粉 蕃茄炒蛋 蕃節蔬菜 結頭菜湯		3月5日(四) 海苔飯 蒜泥白肉 椰菜拌菇菇 沙茶豆干魷魚 白節蔬菜 麻油雞湯		3月6日(五) 不供餐											
熱量:	876.3K	脂肪:	29.5g	熱量:	886.9K	脂肪:	28.5g	熱量:	883.0K	脂肪:	29.0g	熱量:	877.2K	脂肪:	30.0g				
糖類:	118.0g	蛋白質:	34.7g	糖類:	123.5g	蛋白質:	28.5g	糖類:	121.0g	蛋白質:	34.5g	糖類:	116.5g	蛋白質:	35.3g				
3月9日(一) 香Q米飯 筍乾滷肉 玉米炒蛋 芝麻海帶根 白節蔬菜 味噌豆腐湯		3月10日(二) 咖哩炒飯 香酥豬柳條(炸) 細嫩豆腐X1 白菜貢丸 白節蔬菜 綠豆湯		3月11日(三) 香Q米飯 三杯雞 小瓜炒黑輪 蒸蛋 白節蔬菜 蘿蔔排骨湯		3月12日(四) 香Q米飯 塔香魚丁 客家小炒 高麗菜豆皮 白節蔬菜 冬瓜薑絲湯		3月13日(五) 不供餐											
熱量:	875.8K	脂肪:	29.0g	熱量:	882.1K	脂肪:	28.5g	熱量:	867.6K	脂肪:	30.0g	熱量:	874.7K	脂肪:	29.5g				
糖類:	119.5g	蛋白質:	34.2g	糖類:	122.5g	蛋白質:	33.9g	糖類:	114.5g	蛋白質:	34.9g	糖類:	117.5g	蛋白質:	34.8g				
3月16日(一) 香Q米飯 洋蔥雞丁 豆豉拌豆干 特濃咖哩 白節蔬菜 鮮蔬湯		3月17日(二) 炒板條 古早味肉排 海結滷蛋X1 香酥薯條(炸) 白節蔬菜 紅豆湯		3月18日(三) 香Q米飯 蒜香中卷豆干片 冬瓜燒雞 香炒花椰菜 白節蔬菜 海芽蛋花湯		3月19日(四) 香Q米飯 薑母鴨 酸甜豆腐丁 酢醬高麗菜 白節蔬菜 蘿蔔香菇湯		3月20日(五) 不供餐											
熱量:	884.1K	脂肪:	28.5g	熱量:	891.9K	脂肪:	29.5g	熱量:	886.9K	脂肪:	30.5g	熱量:	887.9K	脂肪:	29.5g				
糖類:	123.0g	蛋白質:	33.9g	糖類:	121.5g	蛋白質:	35.1g	糖類:	117.0g	蛋白質:	36.1g	糖類:	120.5g	蛋白質:	35.1g				
3月23日(一) 香Q米飯 三杯雞 菜脯蛋 芝麻海帶根 白節蔬菜 味噌豆腐湯		3月24日(二) 炒麵 檸檬雞翅 滷五香豆干*2 沙茶肉羹 白節蔬菜 冬瓜山粉圓		3月25日(三) 香Q米飯 新鮮肉排 麻辣燙 玉米炒蛋 白節蔬菜 香菇雞湯		3月26日(四) 麵疙瘩 紅燒排骨肉 香酥魚條X1 豆芽菜拌肉燥 白節蔬菜 什錦蔬菜湯		3月27日(五) 不供餐											
熱量:	877.3K	脂肪:	30.5g	熱量:	884.6K	脂肪:	31.0g	熱量:	890.5K	脂肪:	30.5g	熱量:	862.7K	脂肪:	29.5g				
糖類:	115.0g	蛋白質:	35.7g	糖類:	115.0g	蛋白質:	36.4g	糖類:	118.0g	蛋白質:	36.0g	糖類:	115.0g	蛋白質:	34.3g				
3月30日(一) 香Q米飯 洋蔥肉片 蒸蛋 蝦卷X1 白節蔬菜 酸辣湯		3月31日(二) 油蔥拌飯 酥炸雞排(炸) 蘿蔔滷肉 白菜豆皮 白節蔬菜 紅茶QQ		4月1日(三) 香Q米飯 酸菜鴨肉 豆干拌魷魚圈 義式馬鈴薯 白節蔬菜 冬瓜湯		4月2日(四) 不供餐		4月2日(五) 兒童節/清明節假期											
熱量:	877.4K	脂肪:	31.0g	熱量:	887.0K	脂肪:	31.0g	熱量:	889.5K	脂肪:	29.5g								
糖類:	113.5g	蛋白質:	36.1g	糖類:	115.5g	蛋白質:	36.5g	糖類:	121.0g	蛋白質:	35.0g								



豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣

廠商代表

營養師

單位主管

# 彰化女中住宿生

115年3月素食菜單(晚餐)

3月2日(一) 香Q米飯 素雞腿(炸) 家常豆腐 白菜珍菇 季節蔬菜X2 南瓜濃湯			3月3日(二) 蒸煮麵 素皮絲 蘿蔔香菇 西芹素甜不辣 季節蔬菜X2 紅茶QQ			3月4日(三) 香Q米飯 素腰花X2 炒冬粉 蕃茄豆包 季節蔬菜X2 結頭菜湯			3月5日(四) 海苔飯 三絲豆腐 椰菜拌菇菇 沙茶豆干 季節蔬菜X2 麻油素雞湯			3月6日(五) 不供餐							
熱量:	847.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	872.3K	脂肪:	27.5g	熱量:	861.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	850.4K	脂肪:	28.0g				
糖類:	118.0g	蛋白質:	31.9g	糖類:	123.5g	蛋白質:	27.5g	糖類:	121.0g	蛋白質:	32.4g	糖類:	117.0g	蛋白質:	32.6g				
3月9日(一) 香Q米飯 滷豆筍 玉米炒毛豆 芝麻海帶根 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯			3月10日(二) 咖哩炒飯 塔香素肚 細嫩豆腐X1 白菜香菇 季節蔬菜X2 綠豆湯			3月11日(三) 香Q米飯 香滷黑豆干 小瓜炒素黑輪 茄汁素豆腸 季節蔬菜X2 蘿蔔豆皮湯			3月12日(四) 香Q米飯 滷豆包 西芹豆干 高麗菜豆皮 季節蔬菜X2 冬瓜薯絲湯			3月13日(五) 不供餐							
熱量:	856.4K	脂肪:	28.0g	熱量:	867.5K	脂肪:	27.5g	熱量:	823.9K	脂肪:	27.0g	熱量:	840.7K	脂肪:	27.5g				
糖類:	118.5g	蛋白質:	32.6g	糖類:	122.5g	蛋白質:	32.5g	糖類:	114.5g	蛋白質:	30.7g	糖類:	116.5g	蛋白質:	31.8g				
3月16日(一) 香Q米飯 素烤麩 豆鼓拌豆干 特濃咖哩 季節蔬菜X2 鮮蔬湯			3月17日(二) 炒板條 塔香素雞丁 海帶結豆干 香酥薯條(炸) 季節蔬菜X2 紅豆湯			3月18日(三) 香Q米飯 杏鮑菇豆干片 滷豆輪香菇 香炒花椰菜 季節蔬菜X2 海芽湯			3月19日(四) 香Q米飯 毛豆玉米 酸甜豆腐丁 炒冬粉 季節蔬菜X2 蘿蔔香菇湯			3月20日(五) 不供餐							
熱量:	855.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	870.0K	脂肪:	28.0g	熱量:	843.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	864.6K	脂肪:	27.0g				
糖類:	121.5g	蛋白質:	31.5g	糖類:	121.5g	蛋白質:	33.0g	糖類:	117.0g	蛋白質:	31.9g	糖類:	123.5g	蛋白質:	31.9g				
3月23日(一) 香Q米飯 塔香素肚 菜脯豆包 芝麻海帶根 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯			3月24日(二) 炒麵 素白帶魚(炸) 滷豆干結 沙茶素肉羹 季節蔬菜X2 冬瓜山粉圓			3月25日(三) 香Q米飯 塔香素豆腸 素腰花X2 素炒毛豆莢 季節蔬菜X2 香菇湯			3月26日(四) 麵疙瘩 滷豆包 滷三角豆腐X1 豆芽菜豆皮 季節蔬菜X2 什錦蔬菜湯			3月27日(五) 不供餐							
熱量:	840.8K	脂肪:	28.0g	熱量:	840.8K	脂肪:	28.0g	熱量:	828.9K	脂肪:	28.0g	熱量:	840.8K	脂肪:	28.0g				
糖類:	115.0g	蛋白質:	32.2g	糖類:	115.0g	蛋白質:	32.2g	糖類:	112.5g	蛋白質:	31.7g	糖類:	115.0g	蛋白質:	32.2g				
3月30日(一) 香Q米飯 紅燒豆腐丁 素皮絲 茄汁洋芋片 季節蔬菜X2 酸辣湯			3月31日(二) 素炒飯 百頁豆腐 蕃茄豆包 海帶三絲 季節蔬菜X2 紅茶QQ			4月1日(三) 香Q米飯 細嫩豆腐X1 沙茶豆干片薯 義式馬鈴薯 季節蔬菜X2 冬瓜湯			4月2日(四) 不供餐			4月2日(五) 兒童節/清明節假期							
熱量:	831.3K	脂肪:	28.5g	熱量:	840.8K	脂肪:	28.0g	熱量:	865.2K	脂肪:	28.0g								
糖類:	111.5g	蛋白質:	32.2g	糖類:	115.0g	蛋白質:	32.2g	糖類:	120.5g	蛋白質:	32.8g								

廠商代表

營養師

單位主管