

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		4月25日	烹調 方式	4月26日	烹調 方式	4月27日	烹調 方式	4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	校 慶 補 假		●■▲卡啦飯糰(巧)		●墨西哥巧克力(欣)		●日式沾麵(巧)		●■鮪魚玉米沙拉堡 (巧)	
	副食(團膳)			●▲黃金開口笑	炸	●■▲肉絲炒麵	炒	●■鮮肉包	蒸	●■咖哩飯	煮
	飲料			★●阿華田	煮	●■豆漿	煮	★●奶茶	煮	●冬瓜茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)			28	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式
	醣類(g)			130		128		129		131	
	脂質(g)			26		28		26		27	
	熱量(Kcal)			866		880		858		879	
	鈣(mg)			350		401		265		356	
	纖維(mg)			1		0.3		2.5		0.7	
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■白醬海鮮義大 利麵	煮
	主菜			■▲黃金雞肉燒	炸	★■●▲宮保雞丁	炒	■●梅干爌肉	滷	■▲炸雞腿	炸
	副菜			★●■炒三鮮	炒	■●蒙古炒肉	炒	*■麻辣豬血	燒	■烤花枝丸	烤
				★■▲皮蛋燉豆腐	燉	*■麻婆豆腐	燴	★■●▲菜脯炒蛋	炒	■●小瓜黑輪	炒
				●空心菜	炒	●履歷油菜	炒	●地瓜葉	炒	●青花菜	炒
				●味噌湯	煮	●鄉下濃湯	煮	■●白菜豆腐湯	煮	●■茶壺湯	煮
	甜湯			★●珍珠奶茶	煮	●柳橙綠茶	煮	●水果茶	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●木瓜		●■▲草莓優酪乳		●西瓜			
	營養 分析			蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	33
醣類(g)				129	129		133		131		
脂質(g)				33	29		29		33		
熱量(Kcal)				945	909		913		953		
鈣(mg)				310	266		288		255		
纖維(mg)				5.4	7		6.1		6.7		
晚餐	主食			●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜			■蒲燒魚片	蒸	■▲哈燒厚切豬排	炸	■▲酥炸魚丁	炸		
	副菜			■八寶肉醬	燒	■蜜汁豆包	燒	■●洋蔥甜不辣	炒		
				★■●▲番茄炒蛋	炒	●■▲維力公仔麵	炒	●■白菜滷	滷		
				●履歷青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●履歷空心菜	炒		
	鹹湯			●■竹筍魚丸湯	煮	●■關東煮	煮	●■香菇雞湯	煮		
	甜湯			●冬瓜芋圓	煮	★●大麥仁	煮	●百香山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)			31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)			133		130		132			
	脂質(g)			28		33		33			
	熱量(Kcal)			908		945		949			
	鈣(mg)			310		380		310			
	纖維(mg)			4		4.4		4.6			

營養師叮嚀：

◎菜單中含有過敏原食物標示★

◎菜單中有加辣標示＊

◎主要熱能營養素

醣類標示●

蛋白質標示■

脂肪標示▲