

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月24日	烹調 方式	3月25日	烹調 方式	3月26日	烹調 方式	3月27日	烹調 方式	3月28日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■麥香雞三明治 (巧)		●■▲豬排方吐司 (巧)		●墨西哥巧克力 (欣)		●■擔擔麵(巧)		●布丁麵包(鐵)	
	副食(團膳)	●馬拉糕	蒸	●鬆餅	蒸	●■肉包	蒸	★●■玉米雞茸粥	煮	●■南投乾意麵	煮
	飲料	●古道梅子綠茶 (罐)		●阿薩姆奶茶(罐)		★●奶綠	煮	★●■▲咖啡牛奶	煮	●■▲豆漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	126		126		130		126		128	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		868		875	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1		1		2.1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	★■蒲燒魚片	蒸	■迷迭香雞排	烤	■蒜泥白肉	燙	*■●泡菜燒肉	燒	■▲豆乳雞	炸
	副菜	●■豬肉餡餅	烤	●■榨菜肉絲	炒	★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	■紅燒百頁	滷	●■三色拼盤	滷
		■客家小炒	炒	*■麻婆豆腐	燴	■●香菇麵筋	燒	●■三元及第	炒	■●芹香豆包	炒
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●菠菜	炒	●A菜	炒	●小白菜	炒
	鹹湯	●■四神湯	煮	*★●■酸辣湯	煮	■●山藥排骨湯	煮	●■關東煮	煮	■●香菇雞	煮
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	★●▲花生湯圓	煮	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●紅豆紫米奶	煮
	水果/乳品			●芭樂							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式
	醣類(g)	131		130		132		131		131	
	脂質(g)	30		30		30		30		33	
	熱量(Kcal)	926		922		930		922		957	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■▲日式豬排	炸	■●沙茶肉片	燴	★■▲宮保雞丁	燒	★■樹子蒸魚	蒸		
	副菜	★●■▲玉米火腿 炒蛋	炒	★■▲銀魚花生	炒	■▲炸香腸	炸	★●■番茄炒蛋	炒		
		●■螞蟻上樹	炒	*●麻辣海草	炒	●豆芽米血	炒	●■壽喜燒	燒		
		●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●油菜	炒	●福山萵苣	炒		
	鹹湯	★●■海芽蛋花湯	煮	■藥膳豆皮	煮	■●金針肉絲湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮		
	甜湯	●可可珍珠	煮	★●綠豆大麥仁	煮	●檸檬愛玉	煮	●鳳梨冰茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		130		132		131			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		922		953		926			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		4.3		4			

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▲