

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月17日	烹調 方式	3月18日	烹調 方式	3月19日	烹調 方式	3月20日	烹調 方式	3月21日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲豬排方吐司 (巧)		●■▲卡啦三明治 (巧)		●■擔擔麵(巧)		●維也納軟法(欣)		●■鮮肉蒸餃(面)	
	副食(團膳)	●■▲肉絲炒麵	煮	●■醬油拉麵	煮	●■肉包/奶皇包	蒸	★●■▲吻魚仔蛋 炒飯	煮	●綜合吐司(草+巧)	煮
	飲料	★●■牛奶	煮	★●■阿華田	煮	★●▲米漿	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	29	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)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	913		886		906		895		902	
	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	●鹹豬肉飯	煮
	主菜	■▲無骨香雞排	炸	★■蔥燒魚	蒸	■蒜頭雞	燒	■●冬瓜滷肉	滷	■烤全雞	烤
	副菜	■烤花枝丸	烤	■●干片彩椒	炒	■●▲黃金豆腐	炸	★■●▲番茄炒蛋	炒	●檸檬蛋糕	
		★■三色蛋	蒸	*●■黑胡椒肉絲	炒	■●糖醋豆包	燴	★●▲宮保麵腸	炒	★●■蝦仁腸粉	蒸
		●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●菠菜	炒	●青花菜	炒	★●■▲蛋酥高麗 菜	炒
	鹹湯	■藥膳排骨	煮	■●香菇雞湯	煮	★■●海芽蛋花湯	煮	●五行蔬菜湯	煮	★●■部隊鍋	煮
	甜湯	★●▲花生豆花	煮	★●珍珠奶綠	煮	●芋香西米露	煮	★●咖啡牛奶	煮	●凍檸茶凍	煮
	水果/飲品			●橘子		■●▲豆漿				●蛋糕/美麗果	
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	31	烹調 方式
	醣類(g)	130		132		131		132		133	
	脂質(g)	33		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	949		930		953		926		926	
	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	■醬爆鴨丁	炒	*■辣炒肉絲	炒	★■蒲燒魚片	蒸	■孜然烤雞排	烤		
	副菜	■油腐肉末	燒	*●■沙茶雙鮮	燴	★●■佛跳牆	燒	★■▲柳葉魚	炸		
		●■▲酥炸雙拼	炸	★■●▲塔香炒蛋	炒	■八寶肉醬	燒	●■桂竹筍炒肉絲	炒		
		●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●蚵仔白菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	●■四神湯	煮	■●酸菜豬血湯	煮	■●九尾雞湯	煮	■當歸豆皮	煮		
	甜湯	●黑糖粉粿	煮	●冬瓜愛玉	煮	●檸檬紅茶	煮	●可可珍珠	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	133		131		131		132			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	957		926		926		953			
	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▲