

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月3日	烹調 方式	3月4日	烹調 方式	3月5日	烹調 方式	3月6日	烹調 方式	3月7日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■燒烤雞腿鮮蔬堡(面)		●■日式沾麵(巧)		●歐風麵包(碧)		★●■▲火腿蛋餅(巧)		●起酥奶酥麵包(欣)	
	副食(圍膳)	★●■大滷麵	煮	●■香筍肉包	蒸	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■▲炒米粉	煮	★●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	★●牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶茶	煮	●■豆漿	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	●■白醬雞肉燉飯	煮
	主菜	*■●沙茶米血鴨	燒	★■▲腰果雞丁	燒	■可樂豬腳	燒	■▲香草豬排	炸	■蜜汁雞排	烤
	副菜	★■▲毛豆炒蛋	炒	■家常豆腐	燴	●■豬肉餡餅	烤	★■絞肉蒸蛋	蒸	●▲黑糯米捲	炸
		■●三元及第	炒	●■桂竹筍炒肉絲	炒	★●■白菜滷	滷	■紅燒百頁	燒	●■什錦雜燴	炒
		●鐵板豆芽	炒	●蚵仔白菜	炒	●菠菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	★■●紫菜蛋花湯	煮	■藥膳排骨湯	煮	■●山藥雞湯	煮	■●關東煮	煮	■●番茄豆腐湯	煮
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●百香山粉圓	煮	●地瓜芋圓	煮	●可可珍珠	煮	●芋香西米露	煮
	水果/飲品			●草莓		●■豆漿					
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	131		131		132		131		133	
	脂質(g)	30		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	922		926		922		953		953	
	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	★■▲香酥魚丁	炸	■蒜泥白肉	燙	■▲卡啦雞排	炸	■●回鍋肉	燒		
	副菜	*●■泰式打拋肉	燒	★■●番茄炒蛋	炒	■●香蔥菜脯	炒	■●韭香甜不辣	炒		
		■客家小炒	炒	★●■炒三鮮	炒	*■麻辣鴨血	燒	●塔香海根	炒		
		●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒	●A菜	炒		
	鹹湯	■薑母鴨	煮	●■榨菜肉絲	煮	★●■酸辣湯	煮	■●九尾雞湯	煮		
	甜湯	●冬瓜粉條	煮	●鳳梨冰茶	煮	●黑糖粉粿	煮	●水果茶	煮		
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	131		131		132		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		930		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▲