

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		2月24日	烹調 方式	2月25日	烹調 方式	2月26日	烹調 方式	2月27日	烹調 方式	2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	★●■▲卡啦飯糰 (巧)		●卡士達麵包(碧)		★●■烤肉蛋吐司 (面)		●菠蘿奶酥麵包(欣)		228放假	
	副食(團膳)	●鬆餅	蒸	●■▲肉絲炒麵	煮	★●■蘿蔔糕	蒸	★●■玉米雞蓉粥	煮		
	飲料	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	★●咖啡牛奶	煮	●紅茶	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		
	醣類(g)	126		126		130		126			
	脂質(g)	30		30		30		28			
	熱量(Kcal)	886		886		898		868			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1		1		2.1		1			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■炸醬麵	煮		
	主菜	■▲卡啦雞排	炸	★■蒲燒魚片	蒸	*■●▲沙茶肉片	燒	■●栗子燒雞	燒		
	副菜	●■咖哩洋芋	燴	■八寶肉醬	燒	■絞肉蒸豆腐	蒸	★●▲台北米血糕	蒸		
		■●糖醋豆包	炒	★■●▲蔥花蛋	炒	★■▲和風炸蛋	炸	■●紅燒獅子頭	燴		
		●青花菜	炒	●青江菜	炒	●菠菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	■●味噌豆腐湯	煮	●■四神湯	煮	■●香菇雞湯	煮	■●金針肉絲湯	煮		
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶	煮	●檸檬山粉圓	煮		
	水果/乳品			●小番茄							
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		130		131		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		922		953		926			
	鈣(mg)	355		355		266		310			
	纖維(mg)	5.7		5.7		7		5.4			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	■鐵路排骨	燒	■●桶筍滷肉	滷	■迷迭香烤雞	烤				
	副菜	●■▲酥炸拼盤	炸	■●小瓜雞胗	炒	●■大瓜鮮燴	燴				
		★■日式蒸蛋	蒸	●■燒賣雙拼	蒸	●■螞蟻上樹	炒				
		●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒				
	鹹湯	★●■玉米蛋花湯	煮	■●韭香豬血湯	煮	■●青木瓜排骨湯	煮				
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●冬瓜珍珠	煮				
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式				
	醣類(g)	131		130		133					
	脂質(g)	33		30		30					
	熱量(Kcal)	953		918		926					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	4		4.2		4.3					

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▲