

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月6日	烹調 方式	11月7日	烹調 方式	11月8日	烹調 方式	11月9日	烹調 方式	11月10日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■鮪魚蛋吐司 (巧)		●■海苔肉鬆麵包 (欣)		●■鐵板雞腿鮮蔬 堡(面)		●■日式沾麵(巧)		●■燻雞鮮蔬潛艇 堡(面)	
	副食(團膳)	●高麗菜碎脯粥	煮	★●■▲叻仔魚炒 飯	煮	●■麵疙瘩	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	●綠茶	煮	★●奶茶	煮	★●阿華田	煮	★●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		27		30		32		27	
	熱量(Kcal)	868		859		898		904		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	●客家板條	煮
	主菜	■▲無骨香雞排	炸	★■蔥燒魚	蒸	■蒜頭雞	燒	■照燒肉片	燒	■●咖哩肉丁	燴
	副菜	●■芹香干絲	炒	■八寶肉醬	滷	★■●▲塔香炒蛋	炒	■▲酥炸豆腐	炸	●■豬肉餡餅	烤
		★■絞肉蒸蛋	蒸	■●紅燒獅子頭	燒	●台北米血糕	蒸	●■銀芽三絲	炒	■●滷味拼盤	滷
		●青花菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●油菜	炒	●福山萵苣	炒
	鹹湯	■●肉絲冬粉湯	煮	■肉骨茶湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	■香菇雞	煮	★■●義式海鮮湯	煮
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	★●珍珠奶茶	煮	●椰香西米露	煮	●椰果麥茶	煮	●咖啡牛奶	煮
	水果/乳品			●芭樂		★●■▲保久乳		●橘子			
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	130		131		133		131		131	
	脂質(g)	33		30		31		33		30	
	熱量(Kcal)	949		922		935		953		922	
	鈣(mg)	310		355		266		310		288	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		6.1	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■蔥爆肉片	炒	■▲黃金雞肉燒	炸	*■沙茶肉排	燴	■孜然雞排	烤		
	副菜	■●芹香雞胗	炒	■●干片彩椒	炒	●▲酥炸雙拼薯條	炸	●■小湯包	蒸		
		*■麻辣鴨血	燒	●■▲維力公仔麵	炒	★■●▲五彩烘蛋	烤	*●■泡菜鍋	燒		
		●青江菜	炒	●A菜	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯	■●麻油雞	煮	■●芹香魚丸	煮	■藥膳排骨	煮	●■鹹湯圓	煮		
	甜湯	●冬瓜山粉圓	煮	★●花生湯圓	煮	★●可可珍珠	煮	●黑糖米苔目	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式		
	醣類(g)	130		132		132		131			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	922		949		949		926			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4		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▲