

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月13日	烹調 方式	11月14日	烹調 方式	11月15日	烹調 方式	11月16日	烹調 方式	11月17日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	*●■▲卡啦鮮蔬堡(面)		●■▲自製肉燥飯	煮	●■鯖魚三明治(巧)		●■鐵板雞腿刈包(面)		●起司貝果(欣)	
	副食(團膳)	●■味噌拉麵	煮	■貢丸	煮	★●■▲火腿蛋炒飯	煮	●■小熱狗麵包		●■南投意麵	煮
	飲料	★●奶茶	煮	★●阿華田	煮	★●■牛奶	煮	●綠茶	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		33		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		913		898		868		875	
	鈣(mg)	350		367		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	■●香菇雞	燒	■味噌魚丁	蒸	★■●親子雞肉丼	燴	*■●泡菜燒肉	燒	■蔥油雞排	燒
	副菜	*●■沙茶雙鮮	炒	*●■泰式打拋肉	燒	●▲黑米糕捲	炸	●■芹香雞胗	炒	●■三色拼盤	滷
		★■▲毛豆炒蛋	炒	★■皮蛋燉油腐	燉	●■銀芽豆包絲	炒	●■三元及第	炒	●▲馬蹄條	炸
		●油菜	炒	●福山萵苣	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒
	鹹湯	■●冬菜豆皮湯	煮	■●青木瓜排骨	煮	■薑母鴨	煮	■●白菜豆腐湯	煮	■●山藥排骨	煮
	甜湯	●百香綠粉粿	煮	●冬瓜愛玉	煮	●地瓜綠豆	煮	●仙草蜜	煮	★●黑糖珍奶	煮
	水果/乳品			●香蕉		●■▲草莓優酪乳		●鳳梨			
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	132		131		132		132		133	
	脂質(g)	31		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	935		926		30		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	■●梅干肉丁	燒	■迷迭香雞翅	烤	■▲香酥豬排	炸	■普羅旺斯燉雞	燒		
	副菜	●■▲香酥甜不辣	炸	★●■番茄炒蛋	炒	★●▲宮保麵腸	炒	●■豬肉餡餅	烤		
		★■▲銀魚花生	炒	●■咖哩洋芋	燴	●■竹筍炒肉絲	炒	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●A菜	炒		
	鹹湯	■●味噌豆腐	煮	■●酸菜豬血	煮	●■茶壺湯	煮	■●酸菜鴨	煮		
	甜湯	●檸檬山粉圓	煮	●紅豆粉圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	●黑糖米苔目	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式		
	醣類(g)	131		132		131		130			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	949		926		953		926			
	鈣(mg)	310		329		380		310			
	纖維(mg)	4		4.4		4.3		4.5			

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▲