

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月20日	烹調 方式	11月21日	烹調 方式	11月22日	烹調 方式	11月23日	烹調 方式	11月24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)		●■鮮肉蒸餃(面)		★●■法式燻雞鮮 蔬吐司(面)		●墨西哥奶酥(欣)		●■擔擔麵(巧)	
	副食(團膳)	●蘿蔔糕	蒸	★●■▲清粥小菜	煮	●■鍋燒意麵	煮	★●■玉米雞茸粥	煮	●■綜合包子	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●▲米漿	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	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	★■▲香酥魚丁	炸	■●蘿蔔滷肉	滷	■檸檬烤雞翅	烤	■蒜泥白肉	燙	■烤全雞	烤
	副菜	●■榨菜肉絲	炒	■●韭香豆雞	炒	●■大瓜鮮燴	燴	●■▲維力公仔麵	炒	■●▲炸物拼盤	炸
		★■▲魚香烘蛋	烘	●▲芋頭餅	炸	■●紅燒百頁	燒	■客家小炒	炒	●黑森林蛋糕	
		●青江菜	炒	●奶油白菜	炒	●A菜	炒	●菠菜	炒	★●■▲蛋酥高麗 菜	炒
	鹹湯	●■冬瓜大骨湯	煮	■●竹筍豆皮湯	煮	●■四神湯	煮	■●香菇雞	煮	●■部隊鍋	煮
	甜湯	●百香水果茶	煮	●珍珠紅茶	煮	●綠豆仙草	煮	★●▲花生牛奶	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄		★●■▲保久乳		●美濃瓜		●蛋糕/雀巢檸檬茶	
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	130		131		131		132		133	
	脂質(g)	33		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	949		949		922		922		949	
	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	★■▲腰果雞丁	炒	■▲酥炸雞排	炸	■京醬肉絲	燴	*★■沙茶魚片	燴		
	副菜	■糖醋豆包	炒	★■絞肉蒸蛋	蒸	★■▲培根炒蛋	炒	★■鹹蛋蒸肉餅	蒸		
		●■白菜滷	滷	★■小魚干花生	炒	●三杯麵腸	炒	■●翠綠雞捲	炒		
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯	★●■海芽蛋花	煮	★●■酸辣湯	煮	●■關東煮	煮	■●山藥排骨	煮		
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	★●紫米燕麥奶	煮	●綠茶粉條	煮	●可可珍珠	煮		
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		
	醣類(g)	131		130		132		131			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	922		949		922		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▲