

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		12月4日	烹調 方式	12月5日	烹調 方式	12月6日	烹調 方式	12月7日	烹調 方式	12月8日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●紅豆麻糬麵包 (鐵)		●起司蒸菓子(欣)		●■▲麥香雞捲餅 (巧)		●自製大亨堡		★●■鮪魚三明治 (巧)	
	副食(團膳)	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●▲黃金開口笑	炸	■●熱狗/小黃瓜/ 洋蔥	煮	●■南投意麵	煮
	飲料	★●奶茶	煮	●■豆漿	煮	●綠茶	煮	★●■牛奶	煮	★●■阿華田	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		31		28		27	
	熱量(Kcal)	868		859		907		868		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	★●▲鳳梨蝦仁炒飯	煮
	主菜	★■蒲燒魚片	蒸	■蒜泥白肉	燙	■檸檬烤雞翅	烤	■滷排骨	滷	■糖醋雞丁	炒
	副菜	★■絞肉蒸蛋	蒸	*■麻婆豆腐	燒	★●玉米濃湯麵	燴	●■芹香雞胗	炒	●■豬肉餡餅	烤
		●■▲鹽酥甜不辣 麥克雞塊	炸	★●▲台北米血糕	蒸	●■炒三鮮	炒	■●▲酥炸豆腐	炸	★●焗汁洋芋	燴
		●菠菜	炒	●A菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●高麗菜	炒	●蚵仔白菜	炒
	鹹湯	■味噌豆腐	煮	●■四神湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	■●山藥雞湯	煮	●■關東煮	煮
	甜湯	●可可珍珠	煮	●檸檬愛玉	煮	●椰果麥茶	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●粉粿柳橙綠	煮
	水果/乳品			●火龍果		★●■▲保久乳		●小番茄			
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	131		132		133		131		133	
	脂質(g)	33		33		30		33		31	
	熱量(Kcal)	949		30		926		953		935	
	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	*■●泡菜燒肉	燒	■▲炸雞腿	炸	■東坡肉	滷	■▲黃金雞肉燒	炸		
	副菜	●■螞蟻上樹	炒	*■麻辣鴨血	燒	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	★■滷蛋	滷		
		*■沙茶豆包	燴	●■小湯包	蒸	■油腐貢丸	燒	★●■白菜滷	滷		
		●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞湯	煮	■藥膳排骨	煮	*★●■酸辣湯	煮	●南瓜濃湯	煮		
	甜湯	●冬瓜山粉圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	●綠豆芋圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	132		130		132		132			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	926		949		926		957			
	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▲