

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		4月18日	烹調 方式	4月19日	烹調 方式	4月20日	烹調 方式	4月21日	烹調 方式	4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	★●■▲起司蛋餅(巧)		●■▲豬排方吐司(巧)		●■▲卡拉雞腿三明治(面)		●甜甜圈(鐵)		●■鐵板雞腿鮮蔬堡(面)		●墨西哥奶酥(欣)	
	副食(圍膳)	●■南投乾意麵	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■▲鍋貼	炸	★●■▲肉絲蛋炒飯	炒	●■▲肉絲炒麵	炒	★●▲花生巧克力吐司	
	飲料	●■豆漿	煮	●冬瓜茶	煮	★●牛奶	煮	●紅茶	煮	●阿華田	煮	●麥香奶茶(罐)	
營養分析	蛋白質(g)	25	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	30	烹調 方式	26	烹調 方式	25	烹調 方式
	醣類(g)	128		126		130		128		130		132	
	脂質(g)	31		25		30		26		25		26	
	熱量(Kcal)	891		841		898		866		849		862	
	鈣(mg)	250		350		250		265		405		342	
	纖維(mg)	1.6		1		2.1		1.8		2.3		0.6	
中餐	主食	★●小米飯	蒸	★●糙米飯	蒸	★●紫米飯	蒸	★●地瓜五穀飯	蒸	★●古早味油飯	煮		
	主菜	■五香爌肉丁	燒	*■沙茶肉片	燴	■▲香酥肉排	炸	■三杯雞	燴	■▲無骨香雞排	炸		
	副菜	●■小瓜雞捲	炒	●■維力公仔麵	炒	★■●▲魚板炒蛋	炒	★●■炒三鮮	炒	■●▲蔥爆培根	炒		
		★●■什錦鴿蛋	燴	●■彩椒干片	炒	*■麻婆豆腐	燴	●■豬肉餡餅	烤	★■滷蛋	滷		
		●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒	●履歷青江菜	炒	●履歷福山萵苣	炒	●履歷小白菜	炒		
	鹹湯	●■四神湯	煮	*★●■酸辣湯	煮	●■山藥排骨湯	煮	■味噌豆腐湯	煮	■●香菇雞湯	煮		
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	★●黑糖珍奶	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●紅豆薏仁	煮	●柳橙水果茶	煮		
	水果/乳品			●葡萄		★●■保久乳		●楊桃					
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	34	烹調 方式	34	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		129		132		129		129			
	脂質(g)	29		28		33		29		33			
	熱量(Kcal)	917		900		949		913		949			
	鈣(mg)	254		310		266		288		255			
	纖維(mg)	6.8		5.4		7		6.1		6.1			
晚餐	主食	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸		
	主菜	■蜜汁烤雞排	烤	■▲香酥旗魚排	炸	■京醬肉絲	燴	■紅燒排骨	燒	■●筍干滷肉	滷		
	副菜	●■三色拼盤	滷	●■螞蟻上樹	炒	●▲炸薯餅	炸	★■日式蒸蛋	蒸	●豆芽米血	炒		
		★■▲蝦仁炒蛋	炒	■●芹香雞胗	炒	●■羅漢齋	炒	■客家小炒	炒	●■芹香干絲	炒		
		●履歷油菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●地瓜葉	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	■當歸豆皮湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	●■冬瓜大骨湯	煮	■●肉骨茶湯	煮		
	甜湯	●麥茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●花生湯圓	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●地瓜綠豆湯	煮		
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	28	烹調 方式	30	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	132		130		132		133		131			
	脂質(g)	29		33		32		30		29			
	熱量(Kcal)	913		945		936		914		905			
	鈣(mg)	380		310		380		310		257			
	纖維(mg)	4.4		4		4.3		4.6		4.2			

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▲