

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式	4月24日	烹調 方式	4月25日	烹調 方式	4月26日	烹調 方式				
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五					
早餐	主食	園遊會補假													
	副食(圍膳)											●■鮭魚火腿吐司(巧)	●●▲麥香雞堡(巧)	●巧克力吐司(欣)	★●▲培根起司麵包(鐵)
	飲料											●■麵線糊	★●■大滷麵	★●■吻魚蛋炒飯	★●■玉米雞茸粥
營養分析	蛋白質(g)	29	烹調 方式	28	烹調 方式	28	烹調 方式	30	烹調 方式						
	醣類(g)	126		126		126		128							
	脂質(g)	31		28		28		27							
	熱量(Kcal)	899		868		868		875							
	鈣(mg)	367		350		350		265							
	纖維(mg)	1		1		1		1.8							
中餐	主食	★●糙米飯	烹調 方式	★●小米飯	烹調 方式	★●地瓜五穀飯	烹調 方式	★●■白醬海鮮義大利麵	烹調 方式						
	主菜	■紅燒肉丁		*■沙茶鴨		■▲椒鹽豬排		■烤全雞							
	副菜	★●■滷味拼盤		★●■番茄炒蛋		★●■佛跳牆		●重乳酪蛋糕							
		■絞肉蒸豆腐		■客家小炒		■●燒賣		★■▲蝦仁焗烤蛋							
		●空心菜		●小白菜		●油菜		●青花菜							
	鹹湯	★■●海芽蛋花湯		■●香菇雞		*★●■酸辣湯		●■部隊鍋							
	甜湯	●百香水果茶		●冬瓜椰果		●紅茶珍珠		●水果凍飲							
	水果/乳品	●鳳梨		★●■▲保久乳		●葡萄		●美粒果白葡萄							
	營養分析	蛋白質(g)		33		烹調 方式		34		烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	
		醣類(g)		131				130			132		133		
脂質(g)		30	31	33	31										
熱量(Kcal)		926	935	945	935										
鈣(mg)		355	310	310	355										
纖維(mg)		5.7	5.8	5.4	5.7										
晚餐	主食	★●紫米飯	烹調 方式	★●紫米飯	烹調 方式	★●紫米飯	烹調 方式								
	主菜	■蠔油雞排		■●竹筍肉片		■●栗子燒雞									
	副菜	●▲炸蘿蔔糕		*■麻辣鴨血		●▲炸黑米糕捲									
		★●■炒三鮮		●■三元及第		●■糖醋甜不辣									
		●高麗菜		●A菜		●福山萵苣									
	鹹湯	●■竹筍豆皮湯		●■四神湯		■●味噌豆腐湯									
	甜湯	★●黑糖珍奶		★●紅豆紫米奶		★●花生湯圓									
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式								
	醣類(g)	132		131		133									
	脂質(g)	33		30		33									
	熱量(Kcal)	953		926		953									
	鈣(mg)	310		310		310									
	纖維(mg)	4.5		4		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▲