

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		2月17日	烹調方式	2月18日	烹調方式	2月19日	烹調方式	2月20日	烹調方式	2月21日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■鮭魚三明治(鐵)		●■▲卡啦飯糰(巧)		●■▲自製肉絲炒麵	煮	●■海苔肉鬆堡(欣)		●■燻雞潛艇堡(面)	
	副食(團膳)	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■鍋燒雞絲麵	煮	●■熱狗捲		★●■▲肉絲炒飯	煮	●■培根肉包	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●■豆漿	煮
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調方式	28	烹調方式	29	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)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	913		886		906		895		902	
	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	★■蒲燒魚	蒸	■迷迭香雞排	烤	■蒜泥白肉	燙	★■▲宮保雞丁	燒	*■▲韓式辣醬炸雞	炸
	副菜	●■壽喜燒	燒	*●■維力公仔麵	炒	●■▲酥炸雙拼	炸	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	●■韓式豆腐鍋	燒
		★■●▲碎脯蛋	炒	■八寶肉醬	燒	●■小瓜雞胗	炒	●■香菇麵筋	燴	●大鼓燒	
		●菠菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●福山萵苣	炒	*●蒜味韓式拌菜	炒
	鹹湯	■●九尾雞湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	■●冬菜鴨	煮	■●當歸雞湯	煮
	甜湯	★●▲花生湯圓	煮	★●仙草凍奶	煮	●椰果八冰綠	煮	●粉圓豆花	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/飲品			●芭樂						●蛋糕/白葡萄	
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	32	烹調方式	31	烹調方式	32	烹調方式	32	烹調方式
	醣類(g)	130		133		132		132		133	
	脂質(g)	30		30		33		30		33	
	熱量(Kcal)	922		930		949		926		957	
	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	
主菜		■▲日式豬排	炸	■薑母鴨	燒	■▲香酥雞腿	炸	*■●黑胡椒肉丁	燒		
副菜		*■麻辣鴨血	燒	★■絞肉蒸蛋	蒸	*■●泡菜油腐	滷	●蘋果派	烤		
		★●■炒三鮮	炒	●■洋蔥甜不辣	炒	●■什錦雜燴	炒	■客家小炒	炒		
		●高麗菜	炒	●油菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
鹹湯		★■●紫菜蛋花湯	煮	■●蘿蔔排骨	煮	■▲麻油豬肝湯	煮	■藥膳豆皮	煮		
甜湯		★●珍珠奶茶	煮	●百香愛玉	煮	●綠豆地瓜	煮	●冬瓜粉條	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	34	烹調方式	33	烹調方式	33	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	131		130		131		131			
	脂質(g)	33		33		33		31			
	熱量(Kcal)	949		953		953		935			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		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▲