

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		5月9日	烹調 方式	5月10日	烹調 方式	5月11日	烹調 方式	5月12日	烹調 方式	5月13日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●墨西哥奶酥(欣)		★●■豬排方吐司(巧)		●菠蘿布丁麵包(鐵)		●■▲卡拉鮮蔬堡(巧)		●維也納軟法(欣)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	★●■▲肉絲炒飯	炒	●■咖哩飯	煮	●■▲肉絲炒麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	●豆漿	煮	★●咖啡牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	29	烹調 方式	27	烹調 方式	28	烹調 方式
	醣類(g)	129		130		128		129		131	
	脂質(g)	25		26		28		26		27	
	熱量(Kcal)	853		866		880		858		879	
	鈣(mg)	401		350		401		265		356	
	纖維(mg)	0.4		1		0.3		2.5		0.7	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●西班牙海鮮燉飯	燉
	主菜	●■梅干肉丁	燒	■▲鹹酥雞	炸	■五味醬豬排	燒	■黑胡椒雞丁	燒	■▲炸雞腿	炸
	副菜	★■▲皮蛋燉油豆腐	燉	●■▲肉燥蘿蔔糕	蒸	●■白菜滷	滷	*■麻婆豆腐	燴	★■絞肉蒸蛋	蒸
		●■▲香酥甜不辣米血	炸	■●糖醋豆包	燴	●■維力蒸煮麵	炒	●■小魚干空心菜	炒	●烤蘋果派	烤
		●履歷空心菜		●履歷青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●鐵板豆芽	炒	●履歷蚵仔白菜	炒
	鹹湯	●■山藥排骨湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	●■四神湯	煮	●■結頭菜大骨湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮
	甜湯	●仙草蜜	煮	●冬瓜檸檬	煮	●柳橙綠茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●鳳梨冰茶	煮
	水果/乳品			●小番茄		●■▲優酪乳		●西瓜			
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	133		129		129		130		131	
	脂質(g)	32		33		29		29		33	
	熱量(Kcal)	944		945		909		913		949	
	鈣(mg)	288		310		266		288		255	
	纖維(mg)	6.2		5.4		7		6.1		6.7	
晚餐	主食										
	主菜	■三杯雞	燒	■滷排骨	滷	■滷雞排	滷	★■▲花生豬腳	滷		
	副菜	*●■泡菜寬粉	燴	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■▲鮮枝捲	炸	■烤花枝丸	烤		
		★■●▲番茄炒蛋	炒	■●小瓜雞胗	炒	●■胡瓜豆皮	炒	●■桂竹筍肉絲	炒		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●地瓜葉	炒	●履歷油菜	炒		
	鹹湯	■薑母鴨		■●剝皮辣椒雞	煮	■●關東煮	煮	●綜合菇菇湯	煮		
甜湯	★●花生甜湯		★●仙草凍奶	煮	★●芋頭牛奶	煮	★●紅豆紫米奶	煮			
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	132		130		131		132			
	脂質(g)	29		29		32		30			
	熱量(Kcal)	913		909		940		922			
	鈣(mg)	380		310		380		310			
	纖維(mg)	4.1		4		4.4		4.6			

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▲