

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲豬排方吐司(巧)		●維也納軟法(統)		●■肉脯球(碧)		●■▲瘋狂派對		炸	●■▲卡拉三明治(巧)
	副食(團膳)	★●■玉米雞茸粥		●■咖哩飯		●■▲肉絲炒麵		●■鮮肉包		蒸	●■鍋燒雞絲麵
	飲料	★●■▲牛奶		●麥茶		●阿華田		★●奶茶		煮	★●米漿
營養分析	蛋白質(g)	31		32		30		31		30	
	醣類(g)	129		126		134		124		125	
	脂質(g)	25		24		26		33		26	
	熱量(Kcal)	865		848		890		917		854	
	鈣(mg)	468		30		5		30		7	
	纖維(mg)	0.8		1.3		0.3		2.5		0.7	
中餐	主食	●小米飯		★●糙米飯		★●紫米飯		★●地瓜五穀飯		蒸	●■雞肉飯
	主菜	■蒜泥白肉		■蜜汁雞排		■烤雞腿		●■▲鳳梨魚丁		炸	■鐵路排骨
	副菜	*■麻婆豆腐		★■▲蝦仁滑蛋		●■維力蒸煮麵		■肉燥貢丸		滷	★■三色蒸蛋
		●咖哩雙花		■客家小炒		●■黑胡椒洋蔥肉絲		●■壽喜燒		燒	●烤蘋果派
		●高麗菜		●履歷油菜		●履歷蚵仔白菜		●青江菜		炒	●地瓜葉
	鹹湯	●■九尾雞湯		●■四神湯		★●■蔬菜濃湯		●■香菇雞湯		煮	●■味噌豆腐湯
	甜湯	●冬瓜山粉圓		●彈性供應		●彈性供應		●百香愛玉		煮	★●珍珠奶茶
	水果/乳品			●香蕉		★●■▲保久乳		●西瓜			
營養分析	蛋白質(g)	37		36		34		32		37	
	醣類(g)	135		133		125		132		132	
	脂質(g)	28		27		26		33		26	
	熱量(Kcal)	940		919		870		953		910	
	鈣(mg)	426		388		273		236		275	
	纖維(mg)	5.2		8.6		5.6		8.8		7.8	
晚餐	主食	●白米飯		●白米飯		●白米飯		●白米飯		蒸	
	主菜	■三杯雞		★■▲起司豬排		■五味醬豬排		★■▲腰果雞丁		炒	
	副菜	★■絞肉蒸蛋		*●▲沙茶米血		■▲鮮枝捲		●■白菜寬粉		炒	
		●■大瓜鮮燴		★●■佛跳牆		●■胡瓜豆皮		*●■泡菜油腐		滷	
		●空心菜		●A菜		●青花菜		●履歷空心菜		炒	
	鹹湯	●■山藥排骨湯		★●■紫菜蛋花湯		●■芋頭排骨湯		●■酸菜豬血湯		煮	
	甜湯	●鳳梨冰茶		●彈性供應		●彈性供應		●綠豆芋圓		煮	
營養分析	蛋白質(g)	37		33		33		36			
	醣類(g)	132		132		132		133			
	脂質(g)	26		33		32		27			
	熱量(Kcal)	910		957		948		919			
	鈣(mg)	45		76		83		404			
	纖維(mg)	3.8		3.6		4.2		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▲