

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲培根起司麵包(鐵)		●■▲卡啦鮮蔬堡(面)		●墨西哥巧克力(欣)		●■日式沾面(巧)		★●草莓起司三明治(巧)	
	副食(團膳)	●■綜合包子		●鬆餅		●■▲肉絲炒麵		●■叉燒包		●醬油拉麵	
	飲料	★●■牛奶		●紅茶		★●奶綠		●■豆漿		★●■阿華田	
營養分析	蛋白質(g)	28		29		28		28		30	
	醣類(g)	126		126		126		126		128	
	脂質(g)	28		31		28		28		27	
	熱量(Kcal)	868		899		868		868		875	
	鈣(mg)	350		367		350		350		265	
	纖維(mg)	1		1		1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯		★●糙米飯		★●小米飯		★●地瓜五穀飯		★●雞肉丼飯	
	主菜	■梅干扣肉		■蜜汁排骨		■▲無骨香雞排		■三杯雞		■▲香酥豬排	
	副菜	★■●▲蔥花蛋		●■▲客家板條		★■日式蒸蛋		●■蘿蔔糕肉末		●■螞蟻上樹	
		★●■炒三鮮		■醬爆豆干		■家常豆腐		★●■佛跳牆		●蘋果派	
		●高麗菜		●小白菜		●青花菜		●青江菜		●油菜	
	鹹湯	●■四神湯		★■●紫菜蛋花		●日式味噌		■●金針排骨		■●酸菜鴨	
	甜湯	★●珍珠奶茶		●百香愛玉		●綠豆湯		★●咖啡牛奶		●椰果八冰綠	
水果/乳品			●西瓜		★●■▲保久乳		●小番茄				
營養分析	蛋白質(g)	33		32		34		30		31	
	醣類(g)	131		133		130		132		133	
	脂質(g)	34		30		33		30		33	
	熱量(Kcal)	962		930		953		918		953	
	鈣(mg)	310		355		310		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		5.8		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯		★●紫米飯		★●紫米飯		★●紫米飯			
	主菜	★■▲香酥魚丁		■孜然烤雞排		■回鍋肉		*■黑胡椒肉排		燒	
	副菜	●■壽喜燒		●▲炸薯餅		■●小瓜雞胗		●■什錦雜燴		燴	
		★●■焗汁洋芋		*■麻辣豬血		■糖醋豆包		★■▲培根炒蛋		炒	
		●菠菜		●A菜		●蚵仔白菜		●福山萵苣		炒	
	鹹湯	■●九尾雞湯		★●■義式海鮮湯		●■關東煮		■●▲麻油雞		煮	
甜湯	●檸檬冬瓜		★●芋香西米露		●可可珍珠		●鳳梨冰茶		煮		
營養分析	蛋白質(g)	31		32		33		32			
	醣類(g)	133		132		131		132			
	脂質(g)	33		33		30		31			
	熱量(Kcal)	953		953		926		935			
	鈣(mg)	310		310		310		310			
	纖維(mg)	4		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▲