

# 彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		11月14日	烹調 方式	11月15日	烹調 方式	11月16日	烹調 方式	11月17日	烹調 方式	11月18日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■火腿蛋刈包(巧)		●鹽可頌(鐵)		★●起司貝果(欣)		●香蒜麵包(鐵)		●■擔擔麵(巧)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■▲鍋貼	炸	★●■玉米雞茸粥	煮	●蒸銀絲卷	蒸
	飲料	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	★●牛奶	煮	●豆漿	煮	★●▲米漿	煮
營養分析	蛋白質(g)	26	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	28	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	128		126		130		126		128	
	脂質(g)	32		29		27		28		27	
	熱量(Kcal)	904		877		871		868		875	
	鈣(mg)	250		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.6		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	★●古早味油飯	煮
	主菜	■●梅干扣肉	滷	■●咖哩雞丁	燴	■▲香酥魚排	炸	*■黑胡椒豬柳	燴	■●筍干雞丁	燒
	副菜	●■公仔麵	炒	●■小瓜炒培根	炒	*■●泰式打拋肉	燒	★■皮蛋燉油腐	燉	●蘋果派	烤
		■●▲炸薯條雞塊	炸	★■●▲洋蔥炒蛋	炒	■●三色拼盤	滷	●■小瓜雞胗	炒	●■螞蟻上樹	炒
		●青花菜	炒	●韭香芽菜	炒	●地瓜葉	炒	●小白菜	炒	●履歷青江菜	炒
	鹹湯	★■●金針蛋花湯	煮	■當歸豆皮湯	煮	●■義式海鮮湯	煮	●■四神湯	煮	■薑母鴨	煮
	甜湯	★●仙草凍奶茶	煮	★●綠豆薏仁湯	煮	●麥茶	煮	●仙草茶	煮	●冬瓜珍珠	煮
	水果/乳品			●芭樂		●■▲優酪乳		●香蕉			
營養分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	132		130		131		131		130	
	脂質(g)	32		30		33		29		30	
	熱量(Kcal)	936		918		949		909		918	
	鈣(mg)	254		355		266		310		288	
	纖維(mg)	6.8		5.7		7		5.4		6.1	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■味噌魚片	蒸	★■▲花生豬腳	滷	■糖醋排骨	燒	■▲炸雞腿	炸		
	副菜	●■榨菜肉絲	炒	●爆炒筍片	炒	●■腐皮三絲	炒	★■日式蒸蛋	蒸		
		★■●▲玉米火腿蛋	炒	●▲玉米可樂餅	炸	★●■佛跳牆	燉	★■▲小魚花生	炒		
		●高麗菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●油菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	■藥膳排骨湯	煮	■●蘿蔔大骨湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	*★●■酸辣湯	煮		
	甜湯	●紅豆湯	煮	●柳橙綠茶	煮	●燒仙草	煮	●黑糖粉粿	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	130		132		131		130			
	脂質(g)	31		32		30		33			
	熱量(Kcal)	927		940		922		949			
	鈣(mg)	380		310		380		310			
	纖維(mg)	4.4		4		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▲