

# 彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		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	5月14日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■鐵板雞腿鮮蔬堡(面)		●墨西哥巧克力(統)		●蘑菇麵包(碧)		●■肉粽	蒸	●■水餃(巧)	
	副食(圍膳)	●▲黃金開口笑	炸	★●■清粥小菜	煮	●■▲肉絲炒飯	煮	●■肉羹麵	煮	●■綜合包子饅頭	煮
	飲料	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	●麥茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	32	烹調方式	30	烹調方式	31	烹調方式	30	烹調方式
	醣類(g)	129		126		134		124		125	
	脂質(g)	30		24		26		33		26	
	熱量(Kcal)	910		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	蒸	●糙米飯	蒸	●紫米飯	蒸	●地瓜五穀飯	蒸		
	主菜	★■▲花生豬腳	滷	■▲卡拉雞腿酥	炸	■檸檬烤雞翅	烤	■糖醋肉片	燴		
	副菜	●■小瓜雞捲	炒	*■麻辣鴨血	滷	●■螞蟻上樹	炒	★■●香菇蒸蛋	蒸		
		■紅燒百頁	燒	●■鍋貼	蒸	■八寶肉醬	燴	■▲炸物拼盤	炸		
		●履歷空心菜	炒	●高麗菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	■●韭菜豆芽	炒		
	鹹湯	●味噌海芽湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	●■青菜豆腐湯	煮	■●馬鈴薯雞湯	煮		
	甜湯	★●紅豆紫米奶	煮	●彈性供應		●彈性供應		●椰果綠茶	煮		
	水果/乳品			●小番茄		●■▲草莓優酪乳		●金鑽鳳梨			
營養分析	蛋白質(g)	37	烹調方式	33	烹調方式	34	烹調方式	32	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	135		132		130		132			
	脂質(g)	28		32		26		33			
	熱量(Kcal)	940		948		890		953			
	鈣(mg)	426		388		273		236			
	纖維(mg)	5.2		8.6		5.6		8.8			
晚餐	主食	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸		
	主菜	■●咖哩雞	燴	■黑胡椒豬排	滷	■▲哈燒厚切豬排	炸	★■●雞肉親子丼	燒		
	副菜	●■肉包	蒸	■烤花枝丸	烤	●■水煎包	蒸	■●回鍋干片	炒		
		★■●▲番茄炒蛋	炒	●■芹香雞胗	炒	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	滷	●■白菜滷	炒		
		●小白菜	炒	●青花菜	炒	●地瓜葉	炒	●A菜	炒		
	鹹湯	■●蘿蔔排骨湯	煮	■●金針肉絲湯	煮	■●薑母鴨湯	煮	■●四神湯	煮		
	甜湯	★●▲花生湯圓	煮	●彈性供應		●彈性供應		★●黑糖珍奶	煮		
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調方式	33	烹調方式	33	烹調方式	36	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	134		132		132		133			
	脂質(g)	27		28		32		27			
	熱量(Kcal)	915		912		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▲