

# 彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		10月31日	烹調方式	11月1日	烹調方式	11月2日	烹調方式	11月3日	烹調方式	11月4日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期二		星期四	
早餐	主食	●香蒜麵包(鐵)		●藍莓貝果(欣)		●■▲卡拉三明治(巧)		●■海苔飯卷(面)		●蔓越莓乳酪(鐵)	
	副食(團膳)	●■水餃	炸	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■擔擔麵	煮	★●■雞絲麵	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮
	飲料	★●奶茶	煮	★●阿華田	煮	★●米漿	煮	●■豆漿	煮	●麥茶	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	★●白醬雙菇海鮮義大利麵	煮
	主菜	■滷排骨	滷	■▲糖醋魚排	炸	■蠔油雞排	烤	■味噌燒肉丁	燒	■普羅旺斯燉雞	燉
	副菜	■東坡豆腐	燴	■●香菇肉燥	滷	●■什錦雜燴	炒	■●銀芽三絲	炒	■▲黃金豆腐	炸
		●■三元及第	炒	■烤花枝丸	烤	★■●▲番茄炒蛋	炒	●三杯麵腸	炒	●■小籠湯包	蒸
		●青花菜	炒	●地瓜葉	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●履歷小白菜	炒
	鹹湯	■肉骨茶湯	煮	●日式味噌湯	煮	■●金針排骨湯	煮	●絲瓜麵線湯	煮	●南瓜濃湯	煮
	甜湯	●芋頭西米露	煮	●燒仙草	煮	●綠豆湯	煮	●冬瓜珍珠	煮	●仙草茶	煮
	水果/乳品			●木瓜		●草莓優酪乳		●火龍果			
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	32	烹調方式
	醣類(g)	131		130		131		131		130	
	脂質(g)	29		32		30		29		33	
	熱量(Kcal)	909		936		922		909		945	
	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	■沙茶雞丁	燴	■照燒肉片	燒	■豆瓣蒸魚	蒸	■▲香酥雞排	炸		
	副菜	●■翠綠三色	炒	■▲鹽酥甜不辣	炸	■八寶肉醬	燒	■麻辣豬血	滷		
		★■▲蝦仁炒蛋	炒	■客家小炒	炒	●■烤豬肉餡餅	烤	●■螞蟻上樹	炒		
		●高麗菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●履歷青江菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	★■●紫菜蛋花湯	煮	■●▲麻油雞湯	煮	★●■▲酸辣湯	煮	★●■▲玉米濃湯	煮		
	甜湯	●百香愛玉	煮	●黑糖珍奶	煮	★●紫米燕麥奶	煮	★●▲花生紅豆湯圓	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	31	烹調方式	33	烹調方式	30	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	130		131		130		131			
	脂質(g)	31		33		30		33			
	熱量(Kcal)	927		945		922		941			
	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▲