

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月1日	烹調 方式	4月2日	烹調 方式	4月3日	烹調 方式	4月4日	烹調 方式	4月5日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲卡啦鮮蔬堡 (面)		●墨西哥巧克力 (欣)		★●■鮪魚蛋三 明治(巧)					
	副食(團膳)	●■▲肉燥麵	煮	●■水餃	煮	★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮				
	飲料	★●奶茶	煮	●綠茶	煮	★●▲米漿	煮				
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式				
	醣類(g)	126		126		130					
	脂質(g)	28		27		31					
	熱量(Kcal)	868		859		907					
	鈣(mg)	350		350		250					
	纖維(mg)	1		1		2.1					
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	●炸醬麵	煮				
	主菜	★■▲腰果雞丁	炒	■蜜汁烤雞腿	烤	■▲無骨香雞排	炸				
	副菜	★■▲香酥柳葉魚	炸	●■燒賣	蒸	■客家小炒	炒				
		★■日式蒸蛋	蒸	●■羅漢齋	炒	●■絲瓜麵筋	燴				
		●高麗菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒				
	鹹湯	●■味噌豆腐湯	煮	●■蘿蔔排骨湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮				
	甜湯	●黑糖米苔目	煮	●鳳梨冰茶	煮	●冬瓜茶+珍珠	煮				
	水果/乳品			●葡萄		●■▲草莓優酪乳					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式				
	醣類(g)	131		132		133					
	脂質(g)	33		30		33					
	熱量(Kcal)	953		930		957					
	鈣(mg)	310		355		266					
	纖維(mg)	5.4		5.7		7					
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮						
	主菜	■▲日式豬排	炸	■薑母鴨	燒						
	副菜	●■滷味拼盤	滷	*■麻辣鴨血	滷						
		■●紅燒獅子頭	燒	★■●▲番茄炒蛋	炒						
		●青花菜	炒	●福山萵苣	炒						
	鹹湯	■●鴨肉冬粉湯	煮	●■四神湯	煮						
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	●燒仙草+珍珠	煮						
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式						
	醣類(g)	132		130							
	脂質(g)	33		31							
	熱量(Kcal)	953		927							
	鈣(mg)	310		310							
	纖維(mg)	4		4.2							

清明連假

清明連假

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▲