

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲匈牙利火腿(碧)		★●■鯖魚三明治(鐵)		●牛奶蒸果子(欣)		★●■▲豬排方吐司(巧)		●■鮮肉蒸餃(面)	
	副食(圍膳)	●■▲鍋貼	炸	●■玉米雞茸粥	煮	●■味噌拉麵	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■小熱狗捲	
	飲料	●麥茶	煮	●綠茶	煮	●■▲豆漿	煮	●紅茶	煮	★●■牛奶	煮
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調方式	28	烹調方式	29	烹調方式	28	烹調方式	30	烹調方式
	醣類(g)	126		126		130		126		128	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	913		886		906		895		902	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1		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	●■港式煲仔飯	煮
	主菜	■▲香酥虱目魚柳	炸	■●麻油雞	燒	■糖醋肉片	燒	■▲卡啦雞排	炸	■烤全雞	烤
	副菜	■八寶肉醬	燒	★●台北米血糕	蒸	●塔香海根	炒	★●炒三鮮	炒	●輕乳酪蛋糕	
		●■洋蔥黑輪	炒	★■●蔥花蛋	炒	■麻婆豆腐	燴	●■三元及第	炒	●■▲焗烤洋芋	烤
		●菠菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●■香鬆青花	炒
	鹹湯	■●肉骨茶	煮	■●關東煮	煮	■●金針排骨	煮	●■四神湯	煮	★■●砂鍋魚湯	煮
	甜湯	●芋頭西米露	煮	★●黑糖珍奶	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●■▲花生豆花	煮	★●紅豆紫米奶湯圓	煮
	水果/乳品			●芭樂							
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	31	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式	33	烹調方式
	醣類(g)	130		132		132		132		133	
	脂質(g)	33		31		30		33		30	
	熱量(Kcal)	949		931		926		957		934	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7	
	晚餐	主食		★●紫米飯		煮		★●紫米飯		煮	
主菜		■鐵路排骨	滷	■▲日式豬排	炸	■三杯雞	燒	*■沙茶肉丁	燒		
副菜		*●■泡菜寬粉	炒	*●■麻辣燙	燒	★■●▲番茄炒蛋	炒	★■●香菇蒸蛋	蒸		
		●■小瓜雞胥	炒	●■什錦雜燴	炒	■▲炸香腸	炸	■客家小炒	炒		
		●福山萵苣	炒	●油菜	炒	●小白菜	炒	●菠菜	炒		
鹹湯		■●竹筍豆皮	煮	■●鳳梨苦瓜雞	煮	■●蘿蔔排骨	煮	■●青菜豆腐湯	煮		
甜湯		●紅豆粉粿	煮	●百香愛玉	煮	●冬瓜檸檬	煮	●燒仙草	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	33	烹調方式	33	烹調方式	33	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	132		132		130		131			
	脂質(g)	30		33		33		31			
	熱量(Kcal)	926		957		949		935			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		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▲