

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●牛奶蒸菓子(欣)		★●■火腿起司麵包(鐵)		●■▲卡拉三明治(巧)		●菠蘿麵包(鐵)		●■▲豬排方吐司(巧)	
	副食(團膳)	●■炒米粉		★●■▲肉絲蛋炒飯		●■麵疙瘩		★●■雞絲麵		★●■皮蛋瘦肉粥	
	飲料	●綠茶		★●奶茶		●豆漿		★●阿華田		★●咖啡牛奶	
營養分析	蛋白質(g)	29		28		29		27		28	
	醣類(g)	128		130		128		129		131	
	脂質(g)	30		26		28		26		27	
	熱量(Kcal)	898		866		880		858		879	
	鈣(mg)	369		350		401		265		356	
	纖維(mg)	1.3		1		0.3		2.5		0.7	
中餐	主食	★●小米飯		★●糙米飯		★●紫米飯		★●地瓜五穀飯		★●白醬海鮮焗烤飯	
	主菜	■咕咾肉		■▲黃金魚排		■▲香酥雞翅		■蔥爆肉片		■▲紐奧良炸腿排	
	副菜	★●台北米血糕		●■涼拌海帶絲		●■花瓜蒸肉餅		★●■炒三鮮		●檸檬蛋糕	
		★■▲花生豆干		■●滷味拼盤		●■三元及第		●■魚香碎脯		●■廣式燒賣	
		●履歷黑葉白菜		●履歷油菜		●高麗菜		●履歷青江菜		●■素鬆青花	
	鹹湯	●■四神湯		■味噌豆腐湯		●■冬菜鴨湯		★●■玉米濃湯		●■部隊鍋	
	甜湯	★●芋頭牛奶		●黑糖粉圓		●百香綠茶		●椰果八冰綠		●凍檸紅茶	
	水果/乳品			●木瓜		★●■▲保久乳		●橘子		●蛋糕/美粒果白葡萄	
營養分析	蛋白質(g)	31		30		31		32		31	
	醣類(g)	132		131		131		130		132	
	脂質(g)	30		33		33		30		33	
	熱量(Kcal)	922		941		945		918		949	
	鈣(mg)	366		310		266		288		257	
	纖維(mg)	4.6		5.4		7		6.1		6.7	
晚餐	主食	●白米飯		●白米飯		●白米飯		●白米飯			
	主菜	★■▲宮保雞丁		■▲芝麻豬排		*■●沙茶肉片		*■泰式酸辣烤雞排		烤	
	副菜	*●泡菜年糕		★■日式蒸蛋		■●糖醋豆包		*■●麻辣豬血		滷	
		★■滷蛋		●■什錦雜燴		■烤花枝丸		★■●番茄炒蛋		炒	
		●地瓜葉		●青花菜		●菠菜		●小白菜		炒	
	鹹湯	●■什錦菇湯		■●芹菜魚丸湯		■●香菇雞湯		■●竹筍大骨湯		煮	
	甜湯	●綠豆湯		●檸檬綠茶		★●大麥仁湯		●水果茶		煮	
營養分析	蛋白質(g)	32		33		32		31			
	醣類(g)	131		130		131		130			
	脂質(g)	30		33		31		30			
	熱量(Kcal)	922		949		931		914			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4		4.4		4.6			

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▲