

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		4月19日	烹調 方式	4月20日	烹調 方式	4月21日	烹調 方式	4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式	4月24日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	★●■烤肉蛋 三明治(巧)		●紅豆麵包 (鐵)		●墨西哥巧克 力(統)		★●■火腿蛋 堡(巧)	煮	●■▲自製肉 燥飯		●■海苔肉鬆 麵包(統)	
	副食(團膳)	●■鍋燒雞絲	煮	★●■▲清粥 小菜	煮	●■▲肉絲炒 麵	煮	★●■▲肉絲 炒飯	滷	■滷貢丸	煮	●綜合吐司	
	飲料	★●牛奶	煮	★●奶綠	煮	●豆漿	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	●立頓奶茶 (罐)	
營養 分析	蛋白質(g)	26	烹 調 方 式	25	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	25	烹 調 方 式
	醣類(g)	130		131		132		128		128		125	
	脂質(g)	23		26		22		24		20		26	
	熱量(Kcal)	831		858		834		848		800		834	
	鈣(mg)	468		350		250		265		220		350	
	纖維(mg)	0.8		1		0.3		2.5		0.7		1	
中餐	主食	●小米飯	蒸	●糙米飯	蒸	●紫米飯	蒸	●地瓜五穀飯	蒸	●■魷魚羹麵	煮		
	主菜	■●梅干爌肉	燒	■▲哈燒厚切 豬排	炸	■檸檬烤雞翅	烤	■蒲燒鯛魚片	蒸	■▲卡拉雞腿 酥	炸		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●■羅漢齋	炒	●■三杯麵腸	燴	●■壽喜燒	燒	●■大瓜鮮燴	燴		
		●雙色花椰	炒	●■芹香雞胗	炒	●■什錦雜燴	炒	★■●▲塔香 炒蛋	炒	■家常豆腐	燒		
		●履歷油菜	炒	●空心菜	炒	●青江菜	炒	●履歷小白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●■冬瓜排骨 湯	煮	●關東煮	煮	■●薑母鴨	煮	★■●紫菜蛋 花湯	煮	●■蘿蔔大骨 湯	炒		
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	●彈性供應		●彈性供應		●百香山粉圓	煮	★●紅豆紫米 奶	炒		
	水果/乳品			●香蕉		★●■保久乳		●西瓜					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式
	醣類(g)	128		129		127		130		126			
	脂質(g)	28		32		29		28		33			
	熱量(Kcal)	896		940		901		896		933			
	鈣(mg)	316		310		266		288		255			
	纖維(mg)	5.8		5.4		7		6.1		6.1			
晚餐	主食	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸		
	主菜	■照燒雞丁	燒	■蜜汁烤雞排	烤	■醬燒虱目魚 柳	燒	●■咖哩雞丁	燴	■蒜泥白肉	燙		
	副菜	●■培根肉包	蒸	●■螞蟻上樹	燴	●■▲瓜仔肉 燥	滷	●■鍋貼	蒸	★●■▲起司 玉米炒蛋	炒		
		●■白菜滷	滷	●■三元及第	炒	★●開陽胡瓜	燴	■客家小炒	炒	■●洋蔥黑輪	燴		
		●地瓜葉	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●履歷空心菜	炒		
	鹹湯	■●味噌豆腐 湯	煮	●薑絲海芽湯	煮	■藥膳排骨湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	■●香菇雞湯	煮		
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●彈性供應		●彈性供應		★●花生湯圓	煮	●鳳梨冰茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式
	醣類(g)	129		130		128		130		130			
	脂質(g)	27		29		27		28		28			
	熱量(Kcal)	883		897		879		904		896			
	鈣(mg)	310		295		266		310		295			
	纖維(mg)	6		7.1		6.3		6.8		7.1			

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▲