

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		9月12日	烹調 方式	9月13日	烹調 方式	9月14日	烹調 方式	9月15日	烹調 方式	9月16日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■擔擔麵(巧)		●■鮪魚三明治 (鐵)		●■海苔肉鬆麵包 (欣)		●■自製咖哩飯		●■▲卡拉三明治 (巧)	
	副食(團膳)	●■▲水餃	炸	★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮	●鬆餅	烤	●銀絲卷	蒸	●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●■牛奶	煮	★●奶綠	煮	●■豆漿	煮	●紅茶	煮	★●阿華田	煮
營養 分析	蛋白質(g)	29	烹調 方式	28	烹調 方式	29	烹調 方式	27	烹調 方式	28	烹調 方式
	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	煮	●糙米飯	煮	●紫米飯	煮	●地瓜五穀飯	煮	*●黑胡椒肉絲燴 飯	煮
	主菜	■孜然烤雞排	烤	■蒜泥白肉	燙	■三杯雞	炒	■咕咾肉	燒	■▲無骨香雞排	炸
	副菜	★■▲培根炒蛋	炒	●■三元及第	炒	■●芹香干絲	炒	★●■什錦鵪蛋	燴	■●彩椒干片	炒
		■紅燒豆腐	燒	●▲炸薯餅	炸	★■絞肉蒸蛋	蒸	●絲瓜麵線	燴	●■鮮肉包	蒸
		●空心菜	炒	●地瓜葉	炒	●履歷青江菜	炒	●青花菜	炒	●履歷小白菜	炒
	鹹湯	■●冬瓜大骨湯	煮	■●九尾雞湯	煮	■●酸菜豬血湯	煮	●■關東煮	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	●冬瓜檸檬	煮	★●珍珠奶茶	煮	●仙草干茶	煮	●黑糖愛玉	煮
	水果/乳品			●文旦		★●■▲保久乳		●西瓜			
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	129		132		132		130		132	
	脂質(g)	29		32		29		29		33	
	熱量(Kcal)	909		936		913		913		945	
	鈣(mg)	366		310		266		288		255	
	纖維(mg)	4.6		5.4		7		6.1		6.7	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■▲香酥魚丁	炸	★■●雞肉親子丼	燴	■▲椒鹽豬排	炸	*●■沙茶米血鴨	燒		
	副菜	■●香菇肉燥	燒	●■豬肉餡餅	烤	*■●泡菜油腐	燒	■●蒙古烤肉	炒		
		★●■佛跳牆	燴	●■羅漢齋	炒	●烤蘋果派	烤	★■▲花生麵筋	炒		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●油菜	炒	●履歷空心菜	炒		
	鹹湯	●鄉下濃湯	煮	■味噌豆腐湯	煮	■●麻油雞	煮	■藥膳排骨湯	煮		
	甜湯	●柳橙綠茶	煮	●芋頭西米露	煮	●綠豆湯	煮	●椰果八冰綠	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	129		132		130		130			
	脂質(g)	33		29		33		30			
	熱量(Kcal)	941		913		945		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▲