

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		4月26日	烹調 方式	4月27日	烹調 方式	4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式	4月30日	烹調 方式								
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五									
早餐	主食	校慶補假																	
	副食(團膳)											●克林姆麵包(鐵)	炸	★●起司貝果(統)	煮	●自製鮭魚沙拉堡	煮	★●草莓起司六層三明治(巧)	煮
	飲料											●■▲鍋貼	煮	●■肉羹麵	煮	●■鮭魚/玉米粒/小黃瓜	煮	●■▲肉燥乾麵	煮
蛋白質(g)	25											27	30	27					
醣類(g)	131											132	128	128					
脂質(g)	28											22	24	20					
熱量(Kcal)	876											834	848	800					
鈣(mg)	350											250	265	220					
纖維(mg)	1											0.3	2.5	0.7					
中餐	主食											★●糙米飯	蒸	★●紫米飯	蒸	★●地瓜五穀飯	蒸	●石鍋拌飯	煮
	主菜	■▲香酥魚排	炸	■迷迭香烤雞排	烤	*■●泡菜燒肉	燒	■炭烤骨腿	烤										
	副菜	●■紅燒獅子頭	燒	●■▲公仔麵	燴	★■日式蒸蛋	蒸	●■▲炸物拼盤	炸										
		★●■▲洋蔥炒蛋	炒	■家常豆腐	燒	●■燴刺瓜	燴	●芋頭蛋糕捲											
	鹹湯	●履歷蚵仔白菜	炒	●油菜	炒	●履歷空心菜	炒	●青花菜	炒										
	甜湯	●南瓜濃湯	煮	★●■玉米蛋花湯	煮	●■羅宋湯	煮	●■土瓶蒸	煮										
	水果/乳品	●彈性供應		●彈性供應		●地瓜芋圓	煮	●凍檸茶	煮										
	蛋白質(g)	34	33	31	33														
醣類(g)	128	128	130	126															
脂質(g)	33	29	28	32															
熱量(Kcal)	945	905	896	924															
鈣(mg)	310	266	288	255															
纖維(mg)	5.4	7	6.1	6.1															
晚餐	主食	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸												
	主菜	★■▲宮保雞丁	燒	■▲酥炸里肌	炸	*■▲沙茶魚丁	燒												
	副菜	■烤花枝丸	烤	*■麻辣鴨血	燒	■京醬肉絲	燴												
		●■四色咖哩	燴	★■▲毛豆炒蛋	炒	★■皮蛋燉油腐	燉												
	鹹湯	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒												
	甜湯	●■冬瓜大骨湯	煮	●■馬鈴薯雞湯	煮	★●■酸辣湯	煮												
	蛋白質(g)	28	32	30	30														
醣類(g)	134	128	132	132															
脂質(g)	29	32	28	28															
熱量(Kcal)	909	928	900	900															
鈣(mg)	295	266	310	310															
纖維(mg)	7.1	6.3	6.8	6.8															

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▲