

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		9月20日	烹調 方式	9月21日	烹調 方式	9月22日	烹調 方式	9月23日	烹調 方式	9月24日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食										
	副食(團膳)										
	飲料										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										
中餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
	水果/乳品										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										

中秋節連假

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▲