

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		10月11日	烹調 方式	10月12日	烹調 方式	10月13日	烹調 方式	10月14日	烹調 方式	10月15日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食			●■▲卡啦飯糰(巧)		●■烤肉蛋吐司(面)		●■燻雞飯捲(面)		●■▲卡啦雞腿三明治(面)		
	副食(團膳)			●沖繩黑糖捲	蒸	●■筍香肉包	蒸	●■鍋燒意麵	煮	★●■▲清粥小菜	煮	
	飲料			●阿薩姆奶茶		●生活泡沫紅茶		●■豆漿	煮	★●阿華田	煮	
營養分析	蛋白質(g)			32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	
	醣類(g)			128		134		130		129		
	脂質(g)			24		26		33		26		
	熱量(Kcal)			856		890		941		870		
	鈣(mg)			30		5		30		7		
	纖維(mg)			1.3		0.3		2.5		0.7		
中餐	主食			★●糙米飯	蒸	★●紫米飯	蒸	★●地瓜五穀飯	蒸	●■肉羹麵	煮	
	主菜			■鐵路排骨	滷	■▲卡啦炸雞排	炸	■蒜泥白肉	燙	■糖醋肉排	燴	
	副菜	●■蔥爆培根	炒	★●焗汁洋芋	燴	*■▲沙茶豆腐	燴	■客家小炒	炒			
		■淋汁豆包	燴	★■●▲蔥花蛋	炒	●鮮筍炒肉絲	炒	●■鍋貼	蒸			
		●油菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒			
	鹹湯			●■蘿蔔排骨湯	煮	★*●■酸辣湯	煮	■藥膳豆皮湯	煮	●冬菜冬粉湯	煮	
	甜湯			●可可珍珠	煮	●百香愛玉	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●紅豆薏仁	煮	
	水果/乳品			●蘋果		★●■▲保久乳		●葡萄				
	營養分析	蛋白質(g)			33	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式	37	烹調 方式
		醣類(g)			132		130		132		135	
脂質(g)				29	33		28		28			
熱量(Kcal)				921	953		908		940			
鈣(mg)				388	273		236		426			
纖維(mg)				8.6	5.6		8.8		5.2			
晚餐	主食			●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸			
	主菜			■蔥淋雞	燒	■五香爌肉	滷	■孜然烤雞排	烤			
	副菜	★■●番茄炒蛋	炒	●■沙茶雙鮮	炒	●■維力公仔麵	炒					
		●▲玉米可樂餅	炸	■▲黃金油腐	炸	★●■什錦鴿蛋	燴					
		●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●小白菜	炒					
	鹹湯			●日式味噌湯	煮	■●紫菜魚丸湯	煮	●■鮮筍大骨湯	煮			
	甜湯			●仙草蜜	煮	●水果茶	煮	●綠豆地瓜	煮			
夜點	麵包/飲品		●紅豆麵包/蔓越莓		●巧克力蛋糕/梅子綠茶							
營養分析	蛋白質(g)			33	烹調 方式	33	烹調 方式	36	烹調 方式		烹調 方式	
	醣類(g)			132		132		133				
	脂質(g)			28		32		27				
	熱量(Kcal)			912		948		919				
	鈣(mg)			76		83		404				
	纖維(mg)			3.6		4.2		3.4				

國慶日連假

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▲