

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		1月13日	烹調 方式	1月14日	烹調 方式	1月15日	烹調 方式	1月16日	烹調 方式	1月17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)		★●■自製肉絲蛋炒飯	煮	●甜甜圈(鐵)		●■海苔肉鬆堡(欣)		★●■▲法式卡啦鮮蔬吐司(面)	
	副食(團膳)	●■水餃	炸	●小可頌		★●■麵線糊	煮	●■綜合包子	蒸	●綜合饅頭	蒸
	飲料	●紅茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶	煮	●統一麥香紅茶		●古道梅子綠茶	
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	28	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	126		126		130		126		128	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		868		875	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1		1		2.1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	■▲香酥豬排	炸	■●香菇瓜仔雞	燒	■鐵路排骨	燒	■蒲燒魚片	蒸	■迷迭香雞排	烤
	副菜	*■麻婆豆腐	燴	●■▲蔥爆培根	炒	★■▲花生麵筋	炒	*■●泰式打拋肉	燒	■●▲香酥甜不辣+麥克雞塊	炸
		●■壽喜燒	燒	★■▲蝦仁炒蛋	炒	●■羅漢齋	炒	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■糖醋豆包	燴
		●菠菜	炒	●油菜	炒	●福山萵苣	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	★●■紫菜蛋花湯	煮	■●剝皮辣椒雞	煮	■●肉骨茶湯	煮	■●山藥排骨湯	煮	★●玉米濃湯	煮
	甜湯	●黑糖米苔目	煮	●芋頭西米露	煮	●冬瓜椰果	煮	●柳橙綠茶	煮	●燒仙草	煮
	水果/乳品			●橘子							
營養分析	蛋白質(g)	32	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)	131		131		132		130		131	
	脂質(g)	33		31		30		30		33	
	熱量(Kcal)	949		935		922		922		953	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	*■黑胡椒雞丁	燒	■味噌肉丁	燒	■▲炸雞腿	炸	■●照燒肉片	燒		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●■螞蟻上樹	炒	*■●泡菜油腐	滷	★■▲花生豆干	滷		
		■▲花枝丸	炸	●■小瓜雞胗	炒	*★●■沙茶雙鮮	燴	●葡萄奶酥烤派	烤		
		●小白菜	炒	●青花菜	炒	●A菜	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯	■●蘿蔔排骨	煮	■●冬瓜大骨湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	■●酸菜豬血湯	煮		
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●百香山粉圓	煮		
夜點	麵包						●巧克力派司				
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		131		130		133			
	脂質(g)	30		30		33		30			
	熱量(Kcal)	922		922		949		926			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		4.3		4			

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▲