

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		10月18日	烹調 方式	10月19日	烹調 方式	10月20日	烹調 方式	10月21日	烹調 方式	10月22日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲起司蛋餅(巧)		●紅豆麻糬麵包(鐵)		●■▲卡啦鮮蔬漢堡(面)		●■火腿玉米吐司(巧)		●■海苔肉鬆麵包(統)	
	副食(團膳)	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■雞絲麵	煮	●焦糖布丁饅頭	蒸	●■水餃	煮	●■什錦乾麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	●冬瓜茶	煮	★●■▲牛奶	煮
營養分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	131		132		133		132		133	
	脂質(g)	30		34		34		30		26	
	熱量(Kcal)	914		962		966		930		886	
	鈣(mg)	28		25		4		6		35	
	纖維(mg)	2.5		1.5		0.3		2.5		0.7	
中餐	主食	★●小米飯	蒸	★●糙米飯	蒸	★●紫米飯	蒸	★●地瓜五穀飯	蒸	●古早味米糕	煮
	主菜	■▲黃金雞肉燒	炸	■沙茶豬排	燒	■●泡菜燒肉	燒	■茄汁魚丁	炸	■醬爆雞丁	炒
	副菜	■木須豆腐	燒	★■日式蒸蛋	蒸	★■皮蛋燉豆腐	燉	●■洋蔥肉絲	炒	●■三色拼盤	滷
		●■大瓜鮮燴	燴	●■咖哩洋芋	燴	●■公保麵腸	炒	●■烤豬肉餡餅	烤	■烤花枝丸	烤
		●高麗菜	炒	●小白菜	炒	●履歷青江菜	炒	●履歷油菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒
	鹹湯	★■●海芽蛋花湯	煮	■當歸豆皮湯	煮	■●鴨肉冬粉湯	煮	●■苦瓜排骨湯	煮	★●■▲麻油蛋麵線	煮
	甜湯	●冬瓜愛玉	煮	●綠豆芋圓	煮	★●仙草凍奶茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●花生紅豆湯圓	煮
	水果/乳品			●百香果		●■▲草莓優酪乳		●柳丁			
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	132		130		131		130		132	
	脂質(g)	33		29		28		29		30	
	熱量(Kcal)	953		905		908		909		918	
	鈣(mg)	367		244		298		244		367	
	纖維(mg)	6.4		8.4		5.4		7.6		5.2	
晚餐	主食	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸		
	主菜	■回鍋肉	炒	■泰式酸辣燒雞	燒	■檸檬烤雞翅	烤	■▲椒麻雞排	炸		
	副菜	★■滷蛋	滷	●豆醬筍片	燴	■●香菇黑輪	炒	■麻辣鴨血	燒		
		■八寶肉醬	燒	■●芹香干絲	炒	★■●蔥花蛋	炒	●乾癩四季豆	炒		
		●青花菜	炒	●空心菜	炒	●A菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●■酸菜豬血湯	煮	●雪花雙菇湯	煮	★●■酸辣湯	煮	●■四神湯	煮		
	甜湯	●燒仙草	煮	★●奶茶	煮	●黑糖粉圓	煮	●柳橙綠茶	煮		
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	30	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	128		130		131		127			
	脂質(g)	29		28		29		32			
	熱量(Kcal)	897		908		917		916			
	鈣(mg)	290		290		294		290			
	纖維(mg)	5.8		5.4		6.1		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▲