

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		11月7日	烹調方式	11月8日	烹調方式	11月9日	烹調方式	11月10日	烹調方式	11月11日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■鮪魚三明治(鐵)		★●■▲蔥抓餅加蛋(面)		★●■火腿起司麵包(鐵)		●自製大亨堡		●維也納軟法(欣)	
	副食(團膳)	●■▲炒麵	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■▲鍋貼	炸	■●熱狗/小黃瓜/洋蔥	煮	●綜合吐司	
	飲料	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	●綠茶	煮	★●▲米漿	煮	●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	29	烹調方式	28	烹調方式	29	烹調方式	27	烹調方式	28	烹調方式
	醣類(g)	128		130		128		129		131	
	脂質(g)	30		26		28		26		27	
	熱量(Kcal)	898		866		880		858		879	
	鈣(mg)	369		350		401		265		356	
	纖維(mg)	1.3		1		0.3		2.5		0.7	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮		
	主菜	■●福菜滷肉	滷	■三杯雞	燒	■蔥爆肉絲	爆	■▲無骨香雞排	炸		
	副菜	★■絞肉蒸蛋	蒸	★●■炒三鮮	炒	■▲香酥柳葉魚	炸	*■麻婆豆腐	燴		
		●台北米血糕	燙	●▲黑米糕捲	炸	■●蘿蔔烤麩	炒	●塔香海根	炒		
		●芥藍菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●履歷油菜	炒	●履歷青江菜	炒		
	鹹湯	■●金針排骨湯	煮	●■胡瓜豆皮湯	煮	●日式味噌湯	煮	■●▲麻油雞	煮		
	甜湯	●冬瓜茶	煮	●綠豆湯	煮	★●芋頭牛奶	煮	●紅豆地瓜湯	煮		
	水果/乳品			●哈密瓜		★●■▲保久乳		●柳丁			
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	30	烹調方式	31	烹調方式	32	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	132		131		131		130			
	脂質(g)	30		29		32		33			
	熱量(Kcal)	922		905		936		945			
	鈣(mg)	366		310		266		288			
	纖維(mg)	4.6		5.4		7		6.1			
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	★■宮保雞丁	炒	■豉汁蒸排骨	蒸	■▲香酥虱目魚柳	炸	■滷里肌排	滷		
	副菜	■●滷雙結	滷	■淋汁豆包	燴	●■壽喜燒	燒	■●紅燒獅子頭	燒		
		■●酸菜豬血	燒	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■●小瓜黑輪	炒	●咖哩花菜	炒		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●福山萵苣	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯	●雪花雙菇湯	煮	■●冬瓜大骨湯	煮	■●番茄豆腐湯	煮	●■鄉下濃湯	煮		
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	★●黑糖珍奶	煮	●百香綠茶	煮	★●奶茶	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	33	烹調方式	30	烹調方式	31	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	130		130		131		132			
	脂質(g)	30		31		33		30			
	熱量(Kcal)	918		931		941		922			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4		4.4		4.6			

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▲