彰化高中菜單【使用台灣肉品】

全部	by		3月10日	烹調	3月11日	烹調	3月12日	烹調	3月13日	烹調	3月14日	烹調
子祭	餐另	列 \ 日期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	_
新歌 (周海) →多容	早餐	主食			●自製大亨堡				●■燻雞飯捲(面)		●布丁麵包(鐵)	
接向質(g) 28 28 28 28 28 28 30 126 30 30 30 30 30 30 30 3		副食(團膳)	★●■麵線糊	煮		煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●可頌麵包		●■什錦麵	煮
香香		飲料	●麥茶	煮	★●奶茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●豆漿	煮	●綠茶	煮
参数		蛋白質(g)										
参考 参考 (Kcal) 888												烹
						-1						調方
・						-1						式
主菜 ★■豆餅魚 蒸 ■紅苑肉丁 挽 *■▲椒麻雞腿 炸 ■香蒜肉排 挽 ●圖水煎色 大■▲似仁沙麥 沙 ●園菜菜炒三絲 炒 ◆福山莴苣 炒 ●高麗菜 炒 ●小白菜 煮 ●●剛康素 煮 ● ★●常来飯 煮 ★●常素金 煮 ● ★●高麗菜 炒 ●●馬麗素 煮 ●・「中華之扇湯 煮 ●・「中華之の湯 ・ ●・「中華之の湯 煮 ●・「中華之の湯 ・ ●・「中華之の			1		1	- ~		- ~	1	- ~		
中餐	中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■照燒雞肉丼	煮
中餐		主菜	★■豆瓣魚	蒸	■紅燒肉丁	燒	*■▲椒麻雞腿	炸	■香蒜肉排	燒	■蜜汁排骨	燒
●			■●榨菜肉絲	炒	●■▲客家粄條	炒	●蘋果派	烤	●焗汁洋芋	燴	●■水煎包	蒸
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●		副菜	★■▲蝦仁炒蛋	炒	●■酸菜炒三絲	炒	★■皮蛋燉豆腐	燉	★■▲銀魚花生	炒	■東坡豆腐	燴
計湯			●菠菜	炒	●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒
水果/乳品		鹹湯	■●剝皮辣椒雞	煮	■●白菜豆腐湯	煮	■肉骨茶湯	煮	★●■酸辣湯	煮	●■關東煮	煮
 蛋白質(g) 33 融額(g) 131 点 133 点 132 点 132 点 132 点 132 点 131 高 33 高 31 高 33 高 33 高 33 高 33 高 33 高 33 高 30 高 30 高 30 高 30 高 31 高 33 高 30 高 31 3 30 3 2 3 30 3 2 3 30 3 30 3 2 3 30 3 30 3 2 3 30 3 2 3 30 3 30 3 2 3 30 3 2 3 30 3 2 3 30 3 2<td>甜湯</td><td>●百香綠茶</td><td>煮</td><td>●檸檬愛玉</td><td>煮</td><td>★●椰果奶茶</td><td>煮</td><td>●可可珍珠</td><td>煮</td><td>●冬瓜山粉圓</td><td>煮</td>		甜湯	●百香綠茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●椰果奶茶	煮	●可可珍珠	煮	●冬瓜山粉圓	煮
營養分析 131 煮 133 煮 33 類 30 類 30 到 30 到 30 到 30 30 到 30 <td< td=""><td>水果/乳品</td><td></td><td></td><td>●葡萄</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>		水果/乳品			●葡萄							
***		蛋白質(g)										
分析				烹		烹		烹		烹		烹
95(mg) 310 355 355 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 355 357 357 355 357 355 357 355 357 355 357												- 調
												方式
主食 ★●紫米飯 煮 ★●紫米飯 煮 ★●紫米飯 煮 ★●紫米飯 煮 主菜 ■▲日式炸豬排 炸 ■檸檬烤雞翅 烤 ■薑汁肉片 燒 ■▲黃金雞肉燒 炸 ●■翠綠雞捲 炒 ■醬爆豆干 炒 ●■羅漢齋 炒 ★■●香菇蒸蛋 蒸 ●高麗菜 炒 ●A菜 炒 ●蚵仔白菜 炒 ●青花菜 炒 鹹湯 ●■鱿魚羹湯 煮 ■●冬菜鸭 煮 ■●大瓜排骨湯 煮 ●鳳梨冰茶 煮 甜湯 ●珍珠紅茶 煮 ●焼仙草 煮 ●線豆粉粿 煮 ●鳳梨冰茶 煮				= = =		八		工		工		- 1
 主菜 ■▲日式炸豬排 炒 ■醫爆豆干 炒 ●圖羅漢齋 炒 ★●■白菜滷 滷 ★●■白菜滷 滷 ★●■白菜滷 適 ★●■白菜滷 炒 ★●■白菜滷 炒 ★■●香菇蒸蛋 蒸 ●両に冬粉 炒 ●両子花菜 炒 ●両子で菜 一両・ 一具・ <	晚餐			煮		煮		煮		煮	<i>0.</i> 1	
 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		主菜	■▲日式炸豬排	炸	■檸檬烤雞翅	烤	■薑汁肉片	燒	■▲黄金雞肉燒	炸		
●高麗菜 炒 ●A菜 炒 ●蚵仔白菜 炒 ●青花菜 炒 鹹湯 ●■鮎魚羹湯 煮 ■●冬菜鴨 煮 ■●大瓜排骨湯 煮 ■●味噌豆腐湯 煮 甜湯 ●珍珠紅茶 煮 ●焼仙草 煮 ●緑豆粉粿 煮 ●鳳梨冰茶 煮			●■翠綠雞捲	炒	■醬爆豆干	炒	●■羅漢齋	炒	★●■白菜滷	滷		
 鹹湯 ●■鮎魚羹湯 煮 ■●冬菜鴨 煮 ■●大瓜排骨湯 煮 ■●味噌豆腐湯 煮 ●蜂豆粉粿 煮 ●鳳梨冰茶 煮 		副菜	●櫛瓜冬粉	炒	★■▲火腿炒蛋	炒	★●■燴三鮮	燴	★■●香菇蒸蛋	蒸		
甜湯 ●珍珠紅茶 煮 ●燒仙草 煮 ●綠豆粉粿 煮 ●鳳梨冰茶 煮			●高麗菜	炒	●A菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒		
		鹹湯	●■魷魚羹湯	煮	■●冬菜鴨	煮	■●大瓜排骨湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮		
·		甜湯	●珍珠紅茶	煮	●燒仙草	煮	●綠豆粉粿	煮	●鳳梨冰茶	煮		
	夜點	麵包										
蛋白質(g) 31 33 32 32	營養分析	蛋白質(g)	31		33		32		32			
醣類(g) 133 烹 130 烹 132 烹 132 烹		醣類(g)										
				- 1						1 1		
		•										
鈣(ng) 310 式 310 式 380 式 310 式 繊維(ng) 4 4.2 4.3 4				1		- 1		1		1		

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▲