

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		2月10日	烹調方式	2月11日	烹調方式	2月12日	烹調方式	2月13日	烹調方式	2月14日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食			●▲卡啦三明治(巧)		●■鮮肉蒸餃(面)		●自製大亨堡		●菠蘿奶酥(欣)	
	副食(圍膳)			●■叉燒包	蒸	★●■▲清粥小菜	煮	■●熱狗/洋蔥/小黃瓜	煮	●■▲肉絲炒麵	煮
	飲料			★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)			28		27		28		30	
	醣類(g)			126		130		126		128	
	脂質(g)			30		30		28		27	
	熱量(Kcal)			886		898		868		875	
	鈣(mg)			350		250		350		265	
	纖維(mg)			1		2.1		1		1.8	
中餐	主食		返 校 日	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●雞肉丼飯	煮
	主菜			■▲酥炸雞翅	炸	★■▲花生豬腳	燒	★■▲腰果雞丁	炒	■鐵路排骨	滷
	副菜			*■麻婆豆腐	燴	★●■番茄炒蛋	炒	★■▲香酥柳葉魚	炸	●■炒麵疙瘩	炒
				●洋蔥黑輪	炒	★●■白菜滷	滷	●咖哩洋芋	燴	■●回鍋干片	炒
				●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●油菜	炒	●A菜	炒
				●山藥排骨	煮	●■關東煮	煮	●■四神湯	煮	■●青菜豆腐湯	煮
	鹹湯			★●黑糖珍奶	煮	●檸檬愛玉	煮	●地瓜芋圓	煮	●鳳梨冰茶	煮
	甜湯										
水果/乳品			●葡萄		●豆漿						
營養分析	蛋白質(g)			33		32		31		31	
	醣類(g)			131		132		133		133	
	脂質(g)			33		30		33		30	
	熱量(Kcal)			953		926		953		926	
	鈣(mg)			355		266		310		355	
	纖維(mg)			5.7		7		5.4		5.7	
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜			*■●沙茶米血鴨	燒	■蜜汁烤雞排	烤	★■▲香酥魚排	炸		
	副菜			■●糖醋豆包	炒	●■三元及第	炒	*●■泰式打拋肉	燒		
				★■●▲蔥花蛋	炒	●■桂竹筍炒肉絲	炒	★■日式蒸蛋	蒸		
				●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯			■●香菇雞	煮	■藥膳皮絲	煮	*★●■酸辣湯	煮		
	甜湯			●冬瓜山粉圓	煮	●紅豆粉粿	煮	●可可珍珠	煮		
夜點											
營養分析	蛋白質(g)			33		31		32			
	醣類(g)			130		132		131			
	脂質(g)			30		30		33			
	熱量(Kcal)			922		922		949			
	鈣(mg)			310		380		310			
	纖維(mg)			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▲