

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)			●又燒包	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			★●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			■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			●洋蔥黑輪	炒	★●白菜滷	滷	●咖哩洋芋	燴	■回鍋干片	炒
		●小白菜			●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●油菜	炒	●A菜	炒
		●山藥排骨			●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			■糖醋豆包	炒	●三元及第	炒	*●泰式打拋肉	燒		
		★▲蔥花蛋			★▲蔥花蛋	炒	●桂竹筍炒肉絲	炒	★日式蒸蛋	蒸		
		●菠菜			●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				

返
校
日

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▲