

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月8日	烹調 方式	4月9日	烹調 方式	4月10日	烹調 方式	4月11日	烹調 方式	4月12日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●巧克力波蘿(鐵)		●■燻雞鮮蔬潛艇堡(面)		●■日式沾麵(巧)		●■卡拉三明治(巧)		●奶酥麵包(欣)	
	副食(團膳)	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■味噌拉麵	煮	●■熱狗小麵包		●蘿蔔糕	蒸	●■▲肉絲炒麵	煮
	飲料	★●■牛奶	煮	●豆漿	煮	★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	29	烹調 方式	28	烹調 方式	28	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	126		126		126		126		128	
	脂質(g)	28		31		28		28		27	
	熱量(Kcal)	868		899		868		868		875	
	鈣(mg)	350		367		350		350		265	
	纖維(mg)	1		1		1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●小米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■石鍋拌飯	煮
	主菜	■滷排骨	滷	■●梅干扣肉	燒	■蜜汁雞排	烤	*■黑胡椒肉丁	燴	■▲炸里肌	炸
	副菜	★■●▲蔥花蛋	炒	■●香菇黑輪	炒	■●酸菜豬血	燒	●■滷味拼盤	滷	●■白菜滷	滷
		●■雲香筍絲	炒	■▲黃金豆腐	炸	●■壽喜燒	燒	●■小瓜雞胗	炒	●韭香米血	炒
		●小白菜	炒	●油菜	炒	●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	★●■玉米濃湯	煮	■●鳳梨苦瓜雞	煮	■●番茄豆腐湯	煮	★■●紫菜蛋花	煮	●日式味噌湯	煮
	甜湯	●綠豆粉圓	煮	●黑糖山粉圓	煮	●水果茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●小番茄		★●■▲保久乳		●西瓜			
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	131		131		130		132		133	
	脂質(g)	31		33		31		30		33	
	熱量(Kcal)	935		953		935		918		953	
	鈣(mg)	310		355		310		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		5.8		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■●雞肉親子丼	燒	■▲無骨香雞排	炸	■孜然肉片	燒	■蒲燒魚片	蒸		
	副菜	●■炒三鮮	炒	★■絞肉蒸蛋	蒸	★■●▲碎脯蛋	炒	●■桂竹筍炒肉絲	炒		
		■糖醋豆包	燴	●醬燒麵腸	燒	●■維力公仔麵	炒	●■豬肉餡餅	烤		
		●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●福山萵苣	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯	●什錦羹湯	煮	●■榨菜肉絲湯	煮	●■關東煮	煮	■●山藥排骨	煮		
甜湯	★●菜香奶茶	煮	●冬瓜粉條	煮	★●▲花生紅豆湯圓	煮	★●黑糖珍奶	煮			
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		132		131		132			
	脂質(g)	31		33		30		31			
	熱量(Kcal)	935		953		926		935			
	鈣(mg)	310		310		310		310			
	纖維(mg)	4		4.5		4		4.5			

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▲