

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲卡啦飯糰(巧)		●卡士達麵包(碧)		★●■烤肉蛋吐司(面)		●菠蘿奶酥麵包(欣)			
	副食(圍膳)	●鬆餅	蒸	●■▲肉絲炒麵	煮	★●■蘿蔔糕	蒸	★●■玉米雞蓉粥	煮		
	飲料	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	★●咖啡牛奶	煮	●紅茶	煮		
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調方式	28	烹調方式	27	烹調方式	28	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	126		126		130		126			
	脂質(g)	30		30		30		28			
	熱量(Kcal)	886		886		898		868			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1		1		2.1		1			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■炸醬麵	煮		
	主菜	■▲卡啦雞排	炸	★■蒲燒魚片	蒸	*■●▲沙茶肉片	燒	■●栗子燒雞	燒		
	副菜	●■咖哩洋芋	燴	■八寶肉醬	燒	■絞肉蒸豆腐	蒸	★●▲台北米血糕	蒸		
		■●糖醋豆包	炒	★■●▲蔥花蛋	炒	★■▲和風炸蛋	炸	■●紅燒獅子頭	燴		
		●青花菜	炒	●青江菜	炒	●菠菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	■●味噌豆腐湯	煮	●■四神湯	煮	■●香菇雞湯	煮	■●金針肉絲湯	煮		
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶	煮	●檸檬山粉圓	煮		
	水果/乳品			●小番茄							
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	33	烹調方式	33	烹調方式	31	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	132		130		131		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		922		953		926			
	鈣(mg)	355		355		266		310			
	纖維(mg)	5.7		5.7		7		5.4			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	■鐵路排骨	燒	■●桶筍滷肉	滷	■迷迭香烤雞	烤				
	副菜	●■▲酥炸拼盤	炸	■●小瓜雞胗	炒	●■大瓜鮮燴	燴				
		★■日式蒸蛋	蒸	●■燒賣雙拼	蒸	●■螞蟻上樹	炒				
		●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒				
	鹹湯	★●■玉米蛋花湯	煮	■●韭香豬血湯	煮	■●青木瓜排骨湯	煮				
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●冬瓜珍珠	煮				
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	32	烹調方式	31	烹調方式		烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	131		130		133					
	脂質(g)	33		30		30					
	熱量(Kcal)	953		918		926					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	4		4.2		4.3					

228放假

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▲