

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		5月2日	烹調 方式	5月3日	烹調 方式	5月4日	烹調 方式	5月5日	烹調 方式	5月6日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●藍莓貝果(欣)		●■▲卡拉雞腿三 明治(面)		●自製大亨堡		★●■火腿蛋吐司 (巧)		●■▲自製鍋貼	炸
	副食(團膳)	●■▲肉燥飯	煮	●■鍋燒意麵	煮	●■熱狗/小黃瓜/ 洋蔥	煮	●■味噌拉麵	煮	●馬拉糕	蒸
	飲料	●紅茶	煮	●■豆漿	煮	●冬瓜茶	煮	★●阿華田	煮	●綠茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	25	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	30	烹調 方式	28	烹調 方式
	醣類(g)	128		126		130		128		130	
	脂質(g)	27		26		28		26		31	
	熱量(Kcal)	855		850		880		866		911	
	鈣(mg)	250		350		250		265		405	
	纖維(mg)	1.6		1		2.1		1.8		2.3	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■雞肉飯	煮
	主菜	*■▲沙茶肉片	燒	■蜜汁烤雞排	烤	■▲糖醋魚丁	炸	*■黑胡椒豬柳	燴	●■沙茶米血鴨	燒
	副菜	●焗汁洋芋	燴	●■▲香酥甜不辣/ 米血	炸	■●香菇肉燥	燒	●絲瓜麵線	拌	●■涼拌三絲	炒
		■客家小炒	炒	★●■佛跳牆	燒	■●爆炒培根	炒	*■麻辣角螺	燒	★■滷蛋	滷
		●空心菜	炒	●履歷青江菜	炒	●履歷油菜	炒	●小白菜	炒	●履歷福山萵苣	炒
	鹹湯	■●香菇雞湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	●■冬瓜排骨湯	煮	★●玉米濃湯	煮	■味噌豆腐湯	煮
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●蘋果水果茶	煮	★●芋頭牛奶	煮	●檸檬山粉圓	煮	●綠豆芋圓	煮
	水果/乳品			●葡萄		★●■▲保久乳		●哈密瓜			
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	34	烹調 方式	34	烹調 方式
	醣類(g)	131		133		130		129		129	
	脂質(g)	29		33		33		29		30	
	熱量(Kcal)	917		957		941		913		922	
	鈣(mg)	254		310		266		288		255	
	纖維(mg)	6.8		5.4		7		6.1		6.1	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■醬爆雞丁	炒	■●粉蒸肉	蒸	■烤雞翅	烤	■▲黃金雞肉燒	炸		
	副菜	*■●泡菜油腐	滷	★■●▲番茄炒蛋	炒	■●咖哩百頁	燴	●■桂竹筍炒肉絲	炒		
		●▲炸薯餅	炸	●■維力公仔麵	炒	★■日式蒸蛋	蒸	●藍莓派	烤		
		●履歷蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●A菜	炒	●履歷空心菜	炒		
	鹹湯	*★●■酸辣湯	煮	●■結頭菜貢丸湯	煮	●■四神湯	煮	■●藥膳排骨湯	煮		
	甜湯	●仙草干茶	煮	●紅豆湯	煮	●鳳梨冰茶	煮	●椰果八冰綠	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	28	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	132		130		132		133			
	脂質(g)	32		30		29		33			
	熱量(Kcal)	940		918		909		941			
	鈣(mg)	380		310		380		310			
	纖維(mg)	4.4		4		4.3		4.6			

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▲