

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		11月28日	烹調方式	11月29日	烹調方式	11月30日	烹調方式	12月1日	烹調方式	12月2日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期二		星期四	
早餐	主食	●紅豆麻糬麵包(鐵)		●■▲麥香雞堡(巧)		●藍莓貝果(欣)		★●■肉鬆蛋三明治(巧)		★●■烤肉蛋刈包(面)	
	副食(團膳)	●■小熱狗捲		●鬆餅	煮	●■鮮肉包	蒸	●■▲炒麵	煮	●■麵線糊	煮
	飲料	●泡沫綠茶(罐)		●波蜜果菜汁(罐)		●麥茶(罐)		★●阿華田	煮	●豆漿	煮
營養分析	蛋白質(g)	26	烹調方式	28	烹調方式	27	烹調方式	28	烹調方式	30	烹調方式
	醣類(g)	128		126		130		126		128	
	脂質(g)	32		29		27		28		27	
	熱量(Kcal)	904		877		871		868		875	
	鈣(mg)	250		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.6		1		2.1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■雞肉丼飯	煮
	主菜	■蒜泥白肉	燙	■▲糖醋魚	炸	■▲炸雞排	炸	■滷排骨	滷	*■黑胡椒豬排	燒
	副菜	■肉末油腐	滷	●■蒙古烤肉	炒	*●■沙茶魷魚羹	燴	■客家小炒	炒	■黃金嫩腐	煮
		★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	*■麻婆豆腐	燴	●宮保麵腸	炒	●■膨皮白菜滷	燒	●■蒸水餃	蒸
		●菠菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●履歷油菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	●絲瓜麵線湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	■●麻油雞湯	煮	■肉骨茶湯	煮	■●金針排骨湯	煮
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●黑糖山粉圓	煮	★●奶茶	煮	●百香水果茶	煮	★●芋頭牛奶	煮
	水果/乳品			●葡萄		●■▲草莓優酪乳		●香蕉			
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	32	烹調方式	31	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式
	醣類(g)	130		131		132		131		130	
	脂質(g)	32		33		33		29		30	
	熱量(Kcal)	936		949		949		913		922	
	鈣(mg)	254		355		266		310		288	
	纖維(mg)	6.8		5.7		7		5.4		6.1	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■▲無骨香雞排	炸	■紅燒肉	燒	■●香菇肉絲	燒	■蜜汁雞丁	燒		
	副菜	●■翠綠雞捲	炒	●■小瓜雞胗	炒	★■三色蛋	蒸	●■豬肉餡餅	烤		
		●塔香海根	炒	●銀芽三絲	炒	●▲炸薯餅	炸	★■▲蝦仁滑蛋	炒		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●菠菜	炒	●芥藍菜	炒		
	鹹湯	●■大瓜豆皮湯	煮	■藥膳排骨湯	煮	●■關東煮	煮	●■山藥排骨湯	煮		
甜湯	★●紅豆大麥仁	煮	●冬瓜茶	煮	★●紫米燕麥奶	煮	●椰香西米露	煮			
夜點	麵包/飲料	●墨西哥巧克力蘋果汁		●■海苔肉鬆麥香奶茶							
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	31	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	132		131		132		130			
	脂質(g)	33		30		32		33			
	熱量(Kcal)	949		918		944		949			
	鈣(mg)	380		310		380		310			
	纖維(mg)	4.4		4		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▲