

彰化高中菜單【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		5月16日	烹調 方式	5月17日	烹調 方式	5月18日	烹調 方式	5月19日	烹調 方式	5月20日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●香蒜麵包(鐵)		★●■肉鬆蛋吐司(巧)		●■▲豬排方吐司(巧)		●■日式沾麵(巧)		●■▲小熱狗蛋餅(巧)	
	副食(團膳)	★●■大滷麵	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■綜合包子	蒸	●■▲水餃	炸	●▲黃金開口笑	炸
	飲料	★●奶茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶(罐)		●芭芒柳果汁(罐)		●葡萄汁(罐)	
營養 分析	蛋白質(g)	25	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式	30	烹調 方式	28	烹調 方式
	醣類(g)	130		129		130		128		130	
	脂質(g)	27		26		28		30		31	
	熱量(Kcal)	863		858		888		902		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		
	主菜	■●筍干肉丁	燒	■蒲燒魚片	蒸	■▲香酥肉排	炸	■▲鹽酥雞	炸		
	副菜	★■▲蝦仁炒蛋	炒	■八寶肉醬	滷	■●彩椒干片	炒	*■麻辣鴨血	滷		
		■家常豆腐	燴	★■●▲蔥花蛋	炒	●■螞蟻上樹	炒	●■銀芽三絲	炒		
		●青花菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●履歷空心菜	炒	●履歷青江菜	炒		
	鹹湯	■●冬菜鴨肉湯	煮	●什錦菇湯	煮	●■四神湯	煮	●■山藥排骨湯	煮		
	甜湯	●大麥仁湯	煮	●仙草蜜	煮	●珍珠麥茶	煮	★●仙草凍奶	煮		
水果/乳品			●鳳梨		★●■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		烹調 方式
	醣類(g)	131		133		130		129		133	
	脂質(g)	29		33		33		33		33	
	熱量(Kcal)	917		957		941		949		949	
	鈣(mg)	254		310		266		288		288	
	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	■▲無骨香雞排	炸	■糖醋肉片	燴	■烤雞翅	烤	■回鍋肉片	燴		
	副菜	●■豬肉餡餅	烤	■●香菇黑輪	炒	●■大瓜鮮燴	燴	●■培根肉包	蒸		
		★●■佛跳牆	燒	●台北米血糕	蒸	■▲柳葉魚	炸	●■三元及第	炒		
		●履歷油菜	炒	●地瓜葉	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	■當歸豆皮湯	煮	★●■玉米濃湯	煮		
	甜湯	●百香愛玉	煮	●柳橙水果茶	煮	●檸檬山粉圓	煮	●地瓜芋圓	煮		
考試 夜點	麵包/飲品				●墨西哥巧克力/檸檬紅茶		●特濃奶酥/麥香奶茶				
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	29	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	132		130		132		133		133	
	脂質(g)	32		30		29		29		29	
	熱量(Kcal)	940		918		909		909		909	
	鈣(mg)	380		310		380		310		310	
	纖維(mg)	4.4		4		4.3		4.6		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▲