

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		1月6日	烹調 方式	1月7日	烹調 方式	1月8日	烹調 方式	1月9日	烹調 方式	1月10日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■肉鬆蛋吐司(巧)		●紅豆麵包(欣)		●■鮮肉蒸餃(面)		●■▲自製鍋貼	炸	●布丁麵包(鐵)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒意麵	煮	●■味噌拉麵	煮	★●蘿蔔糕	蒸	●黑糖馬拉糕	蒸	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮
	飲料	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●▲米漿	煮	●麥茶	煮	★●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	29	烹調 方式	28	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	126		126		130		126		128	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	913		886		906		895		902	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1		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	★●■白醬海鮮燉飯	煮
	主菜	■沙茶鴨	燒	■孜然雞排	烤	■●糖醋里肌	燴	■▲鹹酥雞	炸	■▲豆乳雞	炸
	副菜	■●紅燒黑輪	燒	■●▲黃金豆腐	炸	★■三色蒸蛋	蒸	■●香菇肉燥	燒	●■烤豬肉餡餅	烤
		★●■▲洋蔥炒蛋	炒	●■白醬洋芋	燴	*■麻辣鴨血	燒	●豆芽米血	炒	●■維力公仔麵	炒
		●油菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●菠菜	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	●■九尾雞	煮	■●鴨肉冬粉	煮	★●■酸辣湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	●■關東煮	煮
	甜湯	★●紅豆大麥仁	煮	●檸檬愛玉	煮	●冬瓜粉條	煮	●鳳梨冰茶	煮	●可可珍珠	煮
	水果/飲品			●蘋果		●■▲豆漿					
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	130		133		131		131		133	
	脂質(g)	30		33		30		33		33	
	熱量(Kcal)	922		953		926		953		957	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		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	■▲無骨香雞排	炸	■蒜泥白肉	燙	★■●親子雞肉丼	燴	■●梅干爌肉	蒸		
	副菜	●■小湯包	蒸	■●紅燒獅子頭	燒	●■桂竹筍炒肉絲	炒	★■●▲番茄炒蛋	炒		
		★●■白菜滷	滷	●■香蔥碎脯	炒	★●■▲宮保麵腸	炒	■客家小炒	炒		
		●福山萵苣	炒	●蚵仔白菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●■竹筍排骨湯	煮	■藥膳皮絲	煮	■●山藥雞湯	煮	★■●玉米蛋花湯	煮		
甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●椰漿西米露	煮	●百香粉粿	煮	★●▲花生湯圓	煮			
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		131		132		131			
	脂質(g)	33		30		30		31			
	熱量(Kcal)	957		926		922		935			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		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▲