

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月15日	烹調 方式	4月16日	烹調 方式	4月17日	烹調 方式	4月18日	烹調 方式	4月19日	烹調 方式	4月20日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	★●■▲肉鬆蛋餅(巧)		●■▲自製鍋貼	炸	●■涼麵(面)		*●■▲卡啦三明治(巧)		●■麥香雞捲餅(巧)		●金黃墨西哥奶酥(欣)	
	副食(圍膳)	●■叉燒包	蒸	●馬拉糕	蒸	●▲黃金開口笑	炸	●■▲肉絲炒飯	煮	●■▲肉絲炒麵	煮	●綜合吐司	
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●牛奶	煮	★●阿華田	煮	●泡沫綠茶(罐)	
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	30	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	126		126		130		126		128		128	
	脂質(g)	28		30		30		28		27		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		868		875		875	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265		265	
	纖維(mg)	1		1		2.1		1		1.8		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●鮭魚羹飯	煮		
	主菜	■▲太極豬排	炸	■蜜汁排骨	燒	■咕咾肉	燒	■▲黃金雞肉燒	炸	■蔥油雞	燒		
	副菜	●■螞蟻上樹	炒	●■芹香雞捲	炒	●■什錦雜燴	炒	●■羅漢齋	炒	★■滷蛋	滷		
		●■燴刺瓜	燴	●■銀芽三絲	炒	■紅燒豆腐	燒	●■榨菜肉絲	炒	★■金沙油腐	炒		
		●空心菜	炒	●小白菜	炒	●油菜	炒	●油菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯	●■筍絲肉絲湯	煮	■●香菇雞湯	煮	★■●海芽蛋花湯	煮	■●酸菜鴨湯	煮	●味噌海芽湯	煮		
	甜湯	●水果茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●紅豆粉圓	煮	●椰漿西米露	煮	●冬瓜檸檬	煮		
	水果/乳品			●香蕉		●■▲優酪乳		●木瓜					
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	133		132		132		131		130		130	
	脂質(g)	33		30		31		33		30		30	
	熱量(Kcal)	953		926		935		949		922		922	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■迷迭香雞排	烤	★■▲宮保雞丁	炒	■檸檬烤雞翅	烤	■京醬鴨肉	燒	★■▲香酥魚丁	炸		
	副菜	★■香菇蒸蛋	蒸	●絲瓜冬粉	燴	★●▲台北米血糕	蒸	●爆炒筍片	炒	●■蘿蔔烤麩	燒		
		●■滷筍干	滷	■醬爆豆干	爆	★■▲吻仔魚炒蛋	炒	●▲甘梅雙拼薯條	炸	■●三色拼盤	滷		
		●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	■●九尾雞	煮	■●青菜豆腐湯	煮	●■蘿蔔大骨	煮	★●■雪花菇湯	煮	■藥膳排骨	煮		
	甜湯	●可可珍珠	煮	●柳橙綠茶	煮	●仙草蜜	煮	●百香愛玉	煮	●椰果參茶	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	131		131		132		133		132		132	
	脂質(g)	30		30		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	922		922		926		953		953		953	
	鈣(mg)	310		310		380		310		310		310	
	纖維(mg)	4		4.2		4.3		4		4.2		4.2	

園遊會

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▲