

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

| 餐別 \ 日期  |          | 6月30日       | 烹調<br>方式         | 7月1日 | 烹調<br>方式 | 7月2日 | 烹調<br>方式 | 7月3日 | 烹調<br>方式 | 7月4日 | 烹調<br>方式 |        |
|----------|----------|-------------|------------------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|--------|
|          |          | 星期一         |                  | 星期二  |          | 星期三  |          | 星期四  |          | 星期五  |          |        |
| 早餐       | 主食       | ●新感覺草莓夾心(欣) |                  | 暑假快樂 |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 副食(團膳)   | ●■熱狗捲       |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 飲料       | ●水果茶(罐)     |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
| 營養<br>分析 | 蛋白質(g)   | 26          | 烹<br>調<br>方<br>式 |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 醣類(g)    | 127         |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 脂質(g)    | 26          |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 熱量(Kcal) | 846         |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 鈣(mg)    | 350         |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 纖維(mg)   | 1.1         |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
| 中餐       | 主食       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 主菜       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 副菜       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 鹹湯       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 甜湯       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 水果/乳品    |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 營養<br>分析 |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          | 蛋白質(g) |
| 醣類(g)    |          |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
| 脂質(g)    |          |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
| 熱量(Kcal) |          |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
| 鈣(mg)    |          |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
| 纖維(mg)   |          |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
| 晚餐       | 主食       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 主菜       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 副菜       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 鹹湯       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 甜湯       |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          |          |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
| 營養<br>分析 | 蛋白質(g)   |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 醣類(g)    |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 脂質(g)    |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 熱量(Kcal) |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 鈣(mg)    |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |
|          | 纖維(mg)   |             |                  |      |          |      |          |      |          |      |          |        |

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▲