

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		6月9日	烹調 方式	6月10日	烹調 方式	6月11日	烹調 方式	6月12日	烹調 方式	6月13日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲卡啦三明治 (巧)		★●■火腿玉米起 司吐司(巧)		●■三色涼麵(面)		●大亨堡		●香濃維也納軟法 (欣)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	●■肉圓	蒸	●■叉燒包	蒸	■●熱狗/小黃瓜/ 洋蔥	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	●綠茶	煮	★●■牛奶	煮	★●阿華田	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	★●海鮮燴飯	煮
	主菜	■紅燒排骨	燒	■▲香酥里肌	炸	■紅燒魚	燒	★■▲腰果雞丁	燒	■蜜汁雞排	烤
	副菜	★■●魚香烘蛋	炒	*■麻婆豆腐	燴	★■●▲蔥花蛋	炒	★●■白菜滷	滷	★●■▲宮保麵腸	炒
		★■▲花生麵筋	炒	★●■炒三鮮	炒	●■豬肉餡餅	烤	●■▲鹽酥甜不辣	炸	●■三色拼盤	滷
		●空心菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒	●青江菜	炒	●莧菜	炒
	鹹湯	■薑母鴨	煮	★●■沙茶魷魚羹	煮	■●九尾雞湯	煮	★●■酸辣湯	煮	●■茶壺湯	煮
	甜湯	●冬瓜茶	煮	●柳橙綠茶	煮	●珍珠紅茶	煮	●椰果麥茶	煮	★●▲花生紅豆湯 圓	煮
	水果/飲品			●葡萄							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	131		131		131		132		133	
	脂質(g)	30		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	926		953		926		949		930	
	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	■▲卡啦雞排	炸	★■●雞肉親子丼	燒	*■▲沙茶肉丁	燒	■▲香草豬排	炸		
	副菜	■●香蔥碎脯	炒	■糖醋豆包	炒	●■燒賣	蒸	●■咖哩洋芋	燴		
		*■●泡菜油腐	滷	●■螞蟻上樹	炒	●滷筍干	滷	★■日式蒸蛋	蒸		
		●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●A菜	炒	●蚵仔白菜	滷		
	鹹湯	★■●紫菜魚丸湯	煮	●■四神湯	煮	●■關東煮	煮	★●■玉米濃湯	煮		
	甜湯	●綠豆粉圓	煮	●椰香西米露	煮	●檸檬愛玉	煮	●百香山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		131		132		133			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	957		922		922		961			
	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▲