

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		6月16日	烹調 方式	6月17日	烹調 方式	6月18日	烹調 方式	6月19日	烹調 方式	6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	●■麥香雞三明治 (巧)		●■小壽司(巧)		●■▲卡拉刈包 (面)		●■▲自製鍋貼	炸	●蔓越莓可可麵包 (鐵)	
	副食(團膳)	●■麵疙瘩	煮	●■▲肉絲炒麵	煮	★●蘿蔔糕	蒸	●■綜合饅頭	蒸	●■高麗碎脯粥	煮
	飲料	●紅茶	煮	●■▲豆漿	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮
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
	醣類(g)	126		126		130		126		128	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		868		875	
	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	★●■照燒雞肉丼	煮
	主菜	★■▲花生豬腳	滷	■●咖哩肉丁	燴	■▲黃金雞肉燒	炸	■●桂竹筍肉片	炒	■港式雙拼	烤
	副菜	■紅燒獅子頭	燒	★■蜆味蒸蛋	蒸	*■麻辣鴨血	燒	★■皮蛋燉豆腐	燉	★●葡萄慕斯蛋糕	
		●豆芽米血	炒	■▲炸香腸	炸	★●■什錦鵪鶉蛋	燴	●■沙茶雙鮮	燴	★■蝦仁焗烤蛋	烤
		●小白菜	炒	●青江菜	炒	●空心菜	炒	●奶油白菜	炒	★●■吻魚莧菜	炒
	鹹湯	●■冬瓜大骨湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	●■四神湯	煮	★■●日式味噌鮮 魚湯	煮
	甜湯	●綠豆湯	煮	●地瓜芋圓	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●珍珠麥茶	煮	●水果茶凍飲	煮
	水果/乳品			●西瓜		●■▲豆漿				●蛋糕/蔓越莓果汁	
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式
	醣類(g)	132		131		132		131		132	
	脂質(g)	30		33		33		30		31	
	熱量(Kcal)	930		957		30		926		939	
	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	★■蒲燒魚片	蒸	■三杯雞	炒	■糖醋肉排	燒	■孜然烤雞排	烤		
	副菜	*●■黑胡椒肉絲	燴	●▲綜合薯條	炸	●■翠綠雞捲	炒	★■▲客家小炒	炒		
		★■●番茄炒蛋	炒	■●福菜蒸肉餅	蒸	★■●▲塔香炒蛋	炒	●■四季豆肉末	炒		
		●福山萵苣	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞湯	煮	★●■義式番茄海 鮮湯	煮	●五行蔬菜湯	煮	■●藥膳排骨湯	煮		
	甜湯	●水果茶	煮	★●黑糖珍奶	煮	●冬瓜愛玉	煮	●百香綠茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	131		133		131		133			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	926		957		930		930			
	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▲