

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		6月2日	烹調 方式	6月3日	烹調 方式	6月4日	烹調 方式	6月5日	烹調 方式	6月6日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■雙拼陸排吐司 (巧)		★●■鮪魚蛋吐司 (巧)		●果醬起司三明治 (巧)		●■▲自製肉燥飯	煮	★●蒸果子乳酪戚 風(欣)	
	副食(圍膳)	★●■玉米雞茸粥	煮	●■醬油拉麵	煮	●黑糖珍珠奶皇包	蒸	■貢丸	煮	★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	●■▲豆漿	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	●綠茶	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	●■客家板條	煮
	主菜	■▲卡啦雞排	炸	★■蔥燒魚	燒	■蒜泥白肉	燙	■糖醋肉丁	燴	■●雙冬排骨	燒
	副菜	★■客家小炒	炒	●■桂竹筍肉絲	炒	*●■麻辣燙	燒	*●■泡菜年糕	燒	★■●▲玉米起司 炒蛋	炒
		●■咖哩洋芋	燴	★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	●■小湯包	蒸	●葡萄奶酥	烤	■東坡豆腐	燴
		●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒
	鹹湯	★■●芹香魚丸湯	煮	■●香菇雞湯	煮	■●冬菜鴨湯	煮	■●榨菜肉絲	煮	★■●泰式海鮮湯	煮
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	●黑糖粉粿	煮	●綠豆粉圓	煮	●檸檬愛玉	煮	★●紅豆紫米奶	煮
	水果/乳品			●火龍果		●■▲豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		131		132		133		132	
	脂質(g)	33		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	953		930		30		926		934	
	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	■醬爆鴨丁	炒	★■●豬肉丼	燒	★■宮保雞丁	燒	■▲鹽酥雞	炸		
	副菜	★●■佛跳牆	燒	●■▲香酥薯條甜 不辣	炸	●■▲公仔麵	炒	●■大瓜鮮燴	燴		
		★■絞肉蒸蛋	蒸	●■腐皮三絲	炒	■油腐肉末	滷	*■麻辣鴨血	燒		
		●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒	●莧菜	炒		
	鹹湯	★●■玉米濃湯	煮	■●青菜豆腐湯	煮	■●蘿蔔排骨	煮	●■鹹湯圓	煮		
	甜湯	●冬瓜粉圓	煮	★●仙草凍奶	煮	●地瓜芋圓	煮	●椰果八冰綠	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式		
	醣類(g)	131		132		133		131			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	926		953		930		953			
	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▲