

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		6月23日	烹調 方式	6月24日	烹調 方式	6月25日	烹調 方式	6月26日	烹調 方式	6月27日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■玉米蛋吐司 (巧)		●■▲自製肉燥飯	煮	★●草莓起司三 明治(巧)		●布丁麵包(鐵)		●■小壽司(巧)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒意麵	煮	■小貢丸	煮	★●■▲叻仔魚炒 飯	煮	●■綜合包子	蒸	●鬆餅	蒸
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	●梅子綠茶(罐)		●麥香奶茶(罐)	
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	★●■新加坡叻沙 麵	煮
	主菜	★■▲糖醋魚排	炸	■●咖哩雞丁	燴	■●桶筍滷肉	滷	*■沙茶肉片	燴	▲■鹹酥雞	炸
	副菜	★■絞肉蒸蛋	蒸	■●小瓜雞胥	炒	★●■芹香魷魚	炒	★■▲蝦仁炒蛋	炒	●■燒賣	蒸
		●■桂竹筍炒肉絲	炒	*■●泡菜油腐	滷	*■麻婆豆腐	燴	★●■佛跳牆	燒	●■三杯麵腸	炒
		●空心菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	■●山藥排骨	煮	●什錦羹湯	煮	★●海芽蛋花湯	煮	*●剥皮辣椒雞湯	煮	●日式味噌湯	煮
	甜湯	●檸檬冬瓜	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●百香水果茶	煮	●可可珍珠	煮	●椰漿西米露	煮
	水果/飲品			●哈密瓜							
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	131		131		132		131		133	
	脂質(g)	33		30		30		30		33	
	熱量(Kcal)	957		926		934		922		957	
	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	燒	■糖醋肉排	燒	■酥炸雞腿	炸	■▲蔥油雞	燒		
	副菜	●■水煎包	蒸	★■▲湖南炸蛋	炸	●■白醬洋芋	燴	★■▲銀魚花生	炒		
		●■什錦雜燴	炒	●■維力公仔麵	炒	●■豆芽炒豆包絲	炒	●■魚香筍片	炒		
		●油菜	炒	●莧菜	炒	●青江菜	炒	●奶油白菜	煮		
	鹹湯	■●白菜豆腐湯	煮	●■關東煮	煮	●■四神湯	煮	●■鄉下濃湯	煮		
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	★●紅豆紫米奶	煮	●冬瓜一點紅	煮	●綠豆芋圓	煮		
夜點	麵包						●墨西哥巧克力				
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		131		133		131			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	930		949		957		918			
	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▲