

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月21日	烹調 方式	9月22日	烹調 方式	9月23日	烹調 方式	9月24日	烹調 方式	9月25日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲藍莓起司 三明治(巧)		●■麥香雞堡(巧)		★●墨西哥巧克力 (統)		★●■法式肉鬆吐 司(巧)		中秋節	
	副食(團膳)	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	★●■雞絲麵	煮	★●■▲肉絲蛋炒 飯	炒	●■味噌拉麵	煮		
	飲料	●紅茶	煮	★●▲米漿	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	29	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		
	醣類(g)	130		131		133		128			
	脂質(g)	31		31		28		30			
	熱量(Kcal)	915		927		904		902			
	鈣(mg)	315		310		290		350			
	纖維(mg)	1.2		1.3		1.1		1			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●■白醬海鮮燴 飯	煮		
	主菜	★■▲糖醋魚排	炸	■粉蒸排骨	蒸	■●桶筍悶雞	燒	■烤迷迭香雞排	烤		
	副菜	*■●泰式打拋肉	炒	★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	★■●蕃茄炒蛋	炒	●■▲炸薯條/雞塊	炸		
		*■麻辣鴨血	滷	*●■維力公仔麵	炒	●咖哩花菜	燴	★■日式蒸蛋	蒸		
		●豆芽菜	炒	●空心菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞湯	煮	■●肉骨茶	煮	●日式味噌湯	煮	●■茶壺湯	煮		
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	●紅豆粉粿	煮	●百香愛玉	煮	●冬瓜珍珠	煮		
	水果/乳品			●葡萄							
營養 分析	蛋白質(g)	36	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式	36	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		135		136		133			
	脂質(g)	33		30		31		33			
	熱量(Kcal)	977		938		963		973			
	鈣(mg)	310		315		320		320			
	纖維(mg)	5.1		5.2		5.3		5			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	■●筍干豬腳丁	滷	★■●親子雞肉井	煮	★■蒲燒鮪魚	蒸				
	副菜	■豆包炒肉絲	炒	■▲香腸	炸	■●紅燒獅子頭	燒				
		●■湯包	蒸	●紅燒麵腸	燒	★●■什錦鴿蛋	燴				
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●青江菜	炒				
	鹹湯	★■●紫菜蛋花	煮	■●關東煮	煮	■●冬瓜排骨湯	煮				
	甜湯	●奶茶粉條	煮	●珍珠紅茶	煮	●椰果麥茶	煮				
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式				
	醣類(g)	133		135		131					
	脂質(g)	31		33		30					
	熱量(Kcal)	943		969		922					
	鈣(mg)	305		315		305					
	纖維(mg)	5.3		5.1		5.2					

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▲