

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		10月13日	烹調 方式	10月14日	烹調 方式	10月15日	烹調 方式	10月16日	烹調 方式	10月17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)		●加州葡萄(欣)		●■菲力雞排三 明治(面)		●■▲麥香雞捲餅 (巧)		●■小壽司(巧)	
	副食(團膳)	●■米粉湯	煮	●■味噌拉麵	煮	●可頌麵包		●■綜合包子	蒸	●■▲鍋貼	炸
	飲料	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	●麥茶(罐)		●奶茶(罐)		★●▲米漿	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	●■鹹豬肉飯	煮
	主菜	*■黑胡椒豬排	燒	■▲卡啦雞排	炸	■回鍋肉	燒	■照燒雞排	燒	●■青椒肉絲	炒
	副菜	★■花生麵筋	炒	●■壽喜燒	燒	●■▲維力公仔麵	炒	●■爆炒筍片	炒	●■▲章魚花枝燒	炸
		★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	●■翠綠黑輪	炒	●■三色拼盤	滷	■茄汁豆腐	燒	★■日式蒸蛋	蒸
		●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●菠菜	炒	●青花菜	炒	●油菜	炒
	鹹湯	★●■玉米濃湯	煮	■▲麻油雞	煮	■●蘿蔔排骨	煮	■●筍乾大骨湯	煮	●■關東煮	煮
	甜湯	●可可珍珠	煮	●芋頭西米露	煮	●冬瓜椰果	煮	●檸檬愛玉	煮	●黑糖米苔目	煮
	水果/飲品			●香蕉		●■▲豆漿					
	營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	34
醣類(g)		132	132		133		132		131		
脂質(g)		30	33		30		30		33		
熱量(Kcal)		926	957		926		926		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	★■▲糖醋魚排	炸	■●梅干扣肉	燒	★■腰果雞丁	炒	■蜜汁排骨	燒		
	副菜	■八寶肉醬	燒	●■小瓜炒培根	炒	●咖哩花椰	燴	★■▲蝦仁炒蛋	炒		
		★●■苦瓜鹹蛋	炒	●■螞蟥上樹	炒	●■小湯包	蒸	●塔香海根	炒		
		●小白菜	炒	●莧菜	炒	●地瓜葉	炒	●高麗菜	滷		
	鹹湯	■●山藥排骨	煮	■●冬菜鴨丁	煮	●■四神湯	煮	*★●■▲酸辣湯	煮		
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	●百香愛玉	煮	●黑糖粉粿	煮	●仙草粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式		
	醣類(g)	131		132		133		132			
	脂質(g)	33		31		30		30			
	熱量(Kcal)	953		931		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▲