

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月29日	烹調 方式	9月30日	烹調 方式	10月1日	烹調 方式	10月2日	烹調 方式	10月3日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食			●■▲自製鍋貼	炸	●維也納軟法(欣)		★●■玉米蛋吐司 (巧)		●蔓越莓乳酪麵包 (鐵)		
	副食(團膳)			●■包子	煮	●■水餃	煮	●■炒麵	煮	★●■清粥小菜	煮	
	飲料			★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	
營養 分析	蛋白質(g)			28	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	
	醣類(g)			126		130		126		128		
	脂質(g)			30		30		31		30		
	熱量(Kcal)			886		906		895		902		
	鈣(mg)			350		250		350		265		
	纖維(mg)			1		2.1		1		1.8		
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●麻醬麵	煮	
	主菜			■糖醋里肌	燴	■迷迭香雞排	烤	■蠔油雞腿	滷	■▲日式豬排	炸	
	副菜			■滷豆包	滷	*■麻婆豆腐	燴	★■▲花生麵筋	炒	★■日式蒸蛋	蒸	
				●豆醬筍片	炒	★●台北米血糕	蒸	★■▲火腿炒蛋	炒	●藍莓派	烤	
				●奶油白菜	炒	●青花菜	炒	●莧菜	炒	●鐵板豆芽	炒	
	鹹湯			●■鄉下濃湯	煮	★●■麻油蛋麵線	煮	★●■四神湯	煮	■●九尾雞湯	煮	
	甜湯			●紅茶一點紅	煮	●可可珍珠	煮	●椰果麥茶	煮	●黑糖粉粿	煮	
	水果/飲品			●鳳梨		★●■▲調整牛乳						
營養 分析	蛋白質(g)			33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	
	醣類(g)			132		133		132		131		
	脂質(g)			30		30		30		33		
	熱量(Kcal)			930		930		934		957		
	鈣(mg)			355		266		310		355		
	纖維(mg)			5.7		7		5.4		5.7		
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮			
	主菜			■燒酒雞	燒	★■▲糖醋魚	炸	■回鍋肉	燒			
	副菜			●■豬肉餡餅	烤	■●紅燒獅子頭	燒	*●麻辣海草	炒			
				●▲地瓜薯條	炸	●■南瓜肉末	滷	★■▲湖南炸蛋	炸			
				●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒			
	鹹湯			●■日式味噌湯	煮	■●香菇雞	煮	★●■玉米濃湯	煮			
	甜湯			★●黑糖珍奶	煮	●綠豆芋圓	煮	●冬瓜愛玉	煮			
營養 分析	蛋白質(g)			32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式			
	醣類(g)			133		132		134				
	脂質(g)			33		33		33				
	熱量(Kcal)			957		957		965				
	鈣(mg)			310		380		310				
	纖維(mg)			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▲