

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月15日	烹調 方式	9月16日	烹調 方式	9月17日	烹調 方式	9月18日	烹調 方式	9月19日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●草莓起司三明治(巧)		●■海苔肉鬆堡(欣)		●■燻雞飯捲(面)		●自製大亨堡		★●■火腿起司麵包(鐵)	
	副食(團膳)	●■南投意麵(湯)	蒸	●■醬油拉麵	煮	★●■鍋燒意麵	煮	■●熱狗/洋蔥/小黃瓜	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮
	飲料	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	●麥茶	煮	★●奶茶	煮	★●■咖啡牛奶	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	★●白醬海鮮燴飯	煮
	主菜	■▲日式豬排	炸	★■▲香酥魚排	炸	■蔥爆肉片	炒	■●栗子雞丁	燒	■香蒜里肌	滷
	副菜	●■紅燒黑輪	燒	★■蟹肉絲蒸蛋	蒸	■家常豆腐	燴	*●麻辣海根	炒	●■豬肉餡餅	烤
		★●▲台北米血糕	蒸	●■南瓜肉末	燒	★●■炒三鮮	炒	★■▲花生豆干	滷	■淋汁豆腐	燴
		●奶油白菜	炒	●青江菜	炒	●鐵板銀芽	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒
	鹹湯	●■四神湯	煮	●■關東煮	煮	*★●■酸辣湯	煮	●■竹筍豆皮湯	煮	■●九尾雞	煮
	甜湯	●珍珠紅茶	煮	●百香愛玉	煮	●紅豆湯圓	煮	●綠豆湯	煮	●冬瓜檸檬	煮
	水果/飲品			●葡萄		●■▲豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式
	醣類(g)	133		132		131		132		132	
	脂質(g)	33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	953		961		926		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	★■●雞肉親子丼	燒	■薑母鴨	燒	■▲鹹酥雞	炸	■●咖哩肉丁	燴		
	副菜	●■爆炒筍片	炒	■紅燒百頁	燒	●■燴四寶	燴	★■日式蒸蛋	蒸		
		■▲黃金豆腐	炸	★■滷蛋	滷	●■三色拼盤	滷	●■乾扁四季豆	炒		
		●地瓜葉	炒	●莧菜	炒	●油菜	炒	●小白菜	滷		
	鹹湯	■●冬瓜排骨湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	●■榨菜肉絲湯	煮	●日式味噌湯	煮		
	甜湯	●百香綠茶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●冬瓜珍珠	煮	★●仙草凍奶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	132		131		132		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		926		957		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▲