

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		10月6日	烹調 方式	10月7日	烹調 方式	10月8日	烹調 方式	10月9日	烹調 方式	10月10日	烹調 方式			
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五				
早餐	主食	中 秋 節		●香蒜麵包(鐵)		●■燒烤雞腿刈包 (面)		●海鹽羅宋(欣)		雙 十 節				
	副食(團膳)			●■▲鍋貼		炸		★●■玉米雞茸粥				煮	●■南投意麵	煮
	飲料			★●阿華田		煮		●紅茶				煮	★●牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)			28		烹 調 方 式		27				烹 調 方 式	28	烹 調 方 式
	醣類(g)			126				130					126	
	脂質(g)			30				30					28	
	熱量(Kcal)			886				898					868	
	鈣(mg)			350				250					350	
	纖維(mg)			1				2.1					1	
中餐	主食			★●糙米飯		煮		★●紫米飯				煮	★●■古早味油飯	煮
	主菜			★■蒲燒魚片		蒸		■黃金雞肉燒				炸	■蒜泥白肉	燙
	副菜			●■義大利肉醬		燒		★■客家小炒				炒	●■豬肉餡餅	烤
				■宮保豆腐		炒		★■三色蒸蛋				蒸	★●■番茄炒蛋	炒
				●鐵板豆芽		炒		●奶油白菜				炒	●地瓜葉	炒
	鹹湯			●■蘿蔔黑輪湯		煮		■藥膳排骨				煮	●■筍片豆皮湯	煮
	甜湯			★●珍珠奶茶		煮		●鳳梨冰茶				煮	●綠豆芋圓湯	煮
	水果/乳品			●香蕉										
營養 分析	蛋白質(g)			34		烹 調 方 式		34				烹 調 方 式	33	烹 調 方 式
	醣類(g)			131				130					133	
	脂質(g)			30				33					30	
	熱量(Kcal)			930				953					934	
	鈣(mg)			355				266					310	
	纖維(mg)			5.7				7					5.4	
晚餐	主食			★●紫米飯		煮		★●紫米飯				煮		
	主菜			■▲無骨香雞排		炸		■沙茶里肌				燒		
	副菜			*■麻辣鴨血		燒		★■●▲蔥花蛋				炒		
				●■桂竹筍肉絲		炒		■●燒賣				蒸		
				●青江菜		炒		●高麗菜				炒		
	鹹湯			●什錦菇湯		煮		■●味噌豆腐湯				煮		
	甜湯			●百香綠茶		煮		●黑糖山粉圓				煮		
夜點	麵包													
營養 分析	蛋白質(g)			33		烹 調 方 式		32				烹 調 方 式		
	醣類(g)			134				133						
	脂質(g)			33				30						
	熱量(Kcal)			965				930						
	鈣(mg)			310				380						
	纖維(mg)			4.2				4.3						

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▲