

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月14日	烹調 方式	4月15日	烹調 方式	4月16日	烹調 方式	4月17日	烹調 方式	4月18日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●菠蘿麵包(鐵)		●■卡啦飯糰(巧)		●■肉鬆抓餅(巧)		●丹麥菠蘿可頌(欣)		★●■培根起司麵包(鐵)	
	副食(圍膳)	●■高麗菜碎脯粥	煮	★●■鍋燒意麵	煮	★●■▲叻仔魚炒飯	煮	●■▲肉絲炒麵	煮	●■水餃	煮
	飲料	★●牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮	●■▲豆漿	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	●■▲肉燥麵	煮
	主菜	■可樂豬腳	燒	■迷迭香雞排	烤	■糖醋肉丁	燒	■樹子蒸魚	蒸	■▲黃金雞肉燒	炸
	副菜	★■▲蝦仁炒蛋	炒	★■絞肉蒸蛋	蒸	*●麻辣海茸	炒	■客家小炒	炒	●■水煎包	蒸
		■麻婆豆腐	燴	●豆芽米血	炒	■豆包炒肉絲	炒	■▲炸香腸	炸	*■●泡菜油腐	燒
		●小白菜	炒	●青江菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	■●蘿蔔排骨	煮	■●筍干皮絲湯	煮	*★●■酸辣湯	煮	■●冬菜鴨湯	煮	■●肉骨茶湯	煮
	甜湯	★●■▲花生豆花	煮	●仙草蜜	煮	●綠豆湯	煮	●百香綠茶	煮	●椰果八冰果	煮
	水果/飲品			●鳳梨							
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	130		132		132		130		131	
	脂質(g)	30		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	926		926		926		945		953	
	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	■蒲燒魚片	蒸	■▲日式豬排	炸	★■▲宮保雞丁	炒	■辣炒肉絲	炒		
	副菜	*●■泰式打拋肉	燒	★●■▲沙茶魷魚羹	燴	●■咖哩洋芋	燴	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒		
		●■▲香酥雙拼	炸	●■三杯麵腸	炒	*■麻辣鴨血	燒	★●■白菜滷	魯		
		●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●鐵板豆芽	炒	●地瓜葉	滷		
	鹹湯	■●香菇雞湯	煮	●■四神湯	煮	■●金針排骨湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮		
	甜湯	●水果茶	煮	●可可珍珠	煮	★●黑糖珍奶	煮	●冬瓜米苔目	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	133		132		132		133			
	脂質(g)	33		33		30		30			
	熱量(Kcal)	957		953		926		926			
	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▲