

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月7日	烹調 方式	4月8日	烹調 方式	4月9日	烹調 方式	4月10日	烹調 方式	4月11日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■燻雞潛艇堡 (面)		●新感覺可可夾心 (欣)		★●■肉鬆蛋三 明治(巧)		●自製大亨堡		★●▲巧克力花生 三明治(巧)	
	副食(團膳)	●■味噌拉麵	煮	★●■清粥小菜	煮	★●■鍋燒意麵	煮	■●熱狗/小黃瓜/ 洋葱	煮	●■▲肉絲炒麵	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	27	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)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		868		875	
	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	★●■豬肉丼飯	煮
	主菜	■▲無骨香雞排	炸	■●蘿蔔滷肉	滷	★■●瓜仔魚	蒸	■蒜泥白肉	燙	■三杯雞	炒
	副菜	★■三色蒸蛋	蒸	■▲黃金豆腐	炸	★■●▲蔥花蛋	炒	■●三色拼盤	滷	■●花枝丸燒	烤
		★■▲花生麵筋	炒	●■白醬洋芋	燴	■●紅燒獅子頭	燒	●■燴刺瓜	燴	●■桂竹筍炒肉絲	炒
		●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	■●酸菜豬血湯	煮	■●榨菜肉絲	煮	●■鳳梨苦瓜雞	煮	●■什錦羹湯	煮	●海芽味噌湯	煮
	甜湯	●紅豆粉圓	煮	●綠豆芋圓	煮	●燒仙草	煮	●黑糖粉粿	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●小番茄		●■豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式
	醣類(g)	132		132		131		132		132	
	脂質(g)	33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	953		949		926		922		930	
	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	*■沙茶里肌	燒	★■▲香酥魚排	炸	■▲炸雞塊	炸	■薑母鴨	燒		
	副菜	★■皮蛋燉豆腐	燉	★■▲銀魚花生	炒	●■紅燒黑輪	燒	★■滷蛋	滷		
		●■什錦雜燴	炒	★●■芹香魷魚	炒	●■維力公仔麵	炒	■肉燥貢丸	燒		
		●蚵仔白菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯	★●■玉米濃湯	煮	■藥膳排骨湯	煮	■●白菜豆腐湯	煮	■▲麻油豬肝	煮		
	甜湯	●百香愛玉	煮	★●紫米燕麥奶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●▲花生湯圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		131		132		131			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	930		957		953		922			
	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▲