

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		1月12日	烹調 方式	1月13日	烹調 方式	1月14日	烹調 方式	1月15日	烹調 方式	1月16日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●巧克力麻糬麵包(鐵)		★●■起酥肉鬆麵包(欣)		★●■火腿玉米起司吐司(巧)		●■自製咖哩飯	煮	★●■肉排飯糰(巧)	
	副食(圍膳)	●■南投乾意麵	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■肉圓	蒸	★●■雞絲麵	煮
	飲料	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	●麥茶	煮	★●▲米漿	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		33		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		925		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	★●花枝羹燴飯	煮
	主菜	■●筍干滷肉	滷	★■▲香酥虱目魚柳	炸	■●咖哩肉丁	燴	■▲鹽酥雞	炸	■三杯雞	燒
	副菜	■黃金嫩腐	燒	★■客家小炒	炒	■豆包炒肉絲	炒	★■▲花生豆干	燒	★■●▲蔥花蛋	炒
		●■三元及第	炒	●■水煎包	蒸	●■羅漢齋	炒	★●■白醬洋芋	燴	●蘋果派	烤
		*●鐵板銀芽	炒	●菠菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒
	鹹湯	■●麻油雞	煮	■●冬瓜排骨	煮	■●蘿蔔排骨湯	煮	●■結頭菜貢丸湯	煮	■●青菜豆腐湯	煮
	甜湯	●地瓜芋圓湯	煮	●百香綠茶	煮	●黑糖米苔目	煮	●椰果奶茶	煮	●綠豆粉圓	煮
	水果/乳品			●葡萄							
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	131		132		132		132		133	
	脂質(g)	30		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	922		961		30		957		926	
	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	■▲無骨香雞排	炸	■●洋蔥沙茶肉片	燒	■蜜汁雞排	烤	■糖醋里肌	燴		
	副菜	■●紅燒獅子頭	燒	★●■三色拼盤	滷	*■●麻辣鴨血	燒	■●紅燒百頁	燒		
		★■絞肉蒸蛋	蒸	★●■白菜滷	滷	●■炒烏龍麵	炒	★■▲椒鹽炸蛋	炸		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●福山萵苣	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯	●■四神湯	煮	■●冬菜鴨	煮	*★■●酸辣湯	煮	●五行蔬菜湯	煮		
	甜湯	●燒仙草	煮	●檸檬愛玉	煮	★●奶綠	煮	●冬瓜山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式		
	醣類(g)	131		134		134		132			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	957		930		934		961			
	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▲