

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		1月5日	烹調 方式	1月6日	烹調 方式	1月7日	烹調 方式	1月8日	烹調 方式	1月9日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	*●■▲卡啦三明治(巧)		●■日式沾麵(巧)		●甜甜圈(鐵)		★●■▲自製肉絲蛋炒飯	煮	●■海苔肉鬆堡(欣)	
	副食(團膳)	●■水餃	煮	●■綜合包子	蒸	●■麵線糊	煮	●小可頌		●鬆餅	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	●綠茶	煮	●麥茶	煮	★●■▲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	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	★■蒲燒魚片	炒	■▲香酥豬排	炸	■●香菇瓜子雞	燒	■鐵路排骨	滷	■迷迭香雞排	烤
	副菜	●■壽喜燒	燒	●■羅漢齋	炒	●■豬肉餡餅	烤	★■▲花生麵筋	炒	■●▲香酥甜不辣雞塊	炸
		★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	*■麻婆豆腐	燴	●■蔥爆培根	炒	★■●玉米起司炒蛋	炒	■糖醋豆包	燴
		●青花菜	炒	●菠菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒
	鹹湯	■●山藥排骨湯	煮	■肉骨茶湯	煮	■●剝皮辣椒雞	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	●■關東煮	煮
	甜湯	★●咖啡牛奶	煮	★●芋頭西米露	煮	●冬瓜椰果	煮	●黑糖米苔目	煮	●燒仙草	煮
	水果/飲品			●蘋果		●■▲豆漿(罐)					
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		131		132		133		132	
	脂質(g)	30		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	926		957		930		930		961	
	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	■味噌肉丁	燒	*■黑胡椒雞丁	燴	■●梅干燻肉	滷	■▲豆乳雞丁	炸		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●■螞蟥上樹	炒	*■●泡菜油腐	燒	★■▲花生豆干	滷		
		★■▲花枝丸	炸	■●小瓜雞胗	炒	★●■沙茶雙鮮	炒	●葡萄奶酥	烤		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●蚵仔白菜	滷		
	鹹湯	■●蘿蔔排骨	煮	■味噌豆腐湯	煮	■●酸菜豬血湯	煮	★●玉米濃湯	煮		
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●百香山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	131		130		133		133			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	926		953		934		957			
	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▲