

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		12月15日	烹調 方式	12月16日	烹調 方式	12月17日	烹調 方式	12月18日	烹調 方式	12月19日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■肉鬆蛋餅 (巧)		●■玉米火腿吐司 (巧)		●■鮮肉蒸餃(面)		●■▲卡啦三明治 (巧)		●黃金墨西哥奶酥 (欣)	
	副食(圍膳)	●■熱狗小麵包		●鬆餅	蒸	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲肉絲炒飯	煮	●■擔擔乾麵	煮
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	★●■▲牛奶	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	★●■照燒雞肉丼	煮
	主菜	■▲太極豬排	炸	■迷迭香雞排	烤	■咕咾肉	燒	■▲黃金雞肉燒	炸	■沙茶肉片	燒
	副菜	●■螞蟻上樹	炒	●■白醬洋芋	燴	★●■白菜滷	滷	■紅燒豆腐	燒	●■銀芽三絲	炒
		●■芹香雞捲	炒	★■▲蝦仁炒蛋	炒	★■▲銀魚花生	炒	■●榨菜肉絲	炒	●■三色拼盤	滷
		●小白菜	炒	●菠菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	■九尾雞	煮	■●香菇雞湯	煮	■●酸菜鴨湯	煮	●■花枝羹湯	煮	●■鹹湯圓	煮
	甜湯	●柳橙綠茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●紅豆粉圓	煮	●冬瓜檸檬	煮	●黑糖米苔目	煮
	水果/乳品			●哈密瓜		★●■▲調整牛乳 (罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	34	烹調 方式	34	烹調 方式
	醣類(g)	132		133		132		131		132	
	脂質(g)	33		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	949		934		30		957		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	■京醬鴨肉	燒	■▲糖醋排骨	炸	★■▲腰果雞丁	燒	■蔥爆里肌	燒		
	副菜	●■小瓜雞胗	炒	★■●香菇蒸蛋	蒸	★■▲椒鹽炸蛋	炸	●■羅漢齋	炒		
		■醬爆豆干	爆	*●■泡菜鍋	燒	●■爆炒筍片	炒	●■小湯包	蒸		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●A菜	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯	●■筍絲肉絲湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	●■關東煮	煮	★●■雪花菇湯	煮		
	甜湯	●可可珍珠	煮	●百香愛玉	煮	●椰果八冰綠	煮	★●▲花生湯圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	131		132		133		131			
	脂質(g)	30		30		33		30			
	熱量(Kcal)	930		930		961		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▲