

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		12月22日	烹調 方式	12月23日	烹調 方式	12月24日	烹調 方式	12月25日	烹調 方式	12月26日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●菠蘿布丁麵包 (鐵)		●■自製咖哩飯	煮	●■起酥肉鬆麵包 (欣)		行 憲 紀 念 日		●■燒烤雞排刈包 (面)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★■水煮蛋	燙	★●■玉米雞茸粥	煮			●■鍋燒意麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮			●麥茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式			30	烹 調 方 式
	醣類(g)	126		126		130			128		
	脂質(g)	33		30		30			30		
	熱量(Kcal)	913		886		906			902		
	鈣(mg)	350		350		250			265		
	纖維(mg)	1		1		2.1			1.8		
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮			●■義大利肉醬麵	煮
	主菜	★■▲香酥魚排	炸	■●筍干滷肉	滷	*■黑胡椒肉丁	燒			*■▲韓式炸雞	炸
	副菜	■●香菇肉絲	炒	●■水煎包	蒸	■▲炸豆包	炸			■●滷味拼盤	滷
		■●紅燒獅子頭	燒	★■●▲五彩烘蛋	烘	●■雙色燒賣	蒸			★●蛋塔	
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	*●鐵板豆芽	炒			●■培根青花菜	炒
	鹹湯	■●山藥排骨	煮	●■四神湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮			★■●部隊鍋	煮
	甜湯	●仙草蜜	煮	●冬瓜珍珠	煮	●綠豆芋圓	煮			★●■抹茶牛奶	煮
	水果/飲品			●橘子						★●蛋糕/梅子綠茶	
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式			33	烹 調 方 式
	醣類(g)	130		132		133			131		
	脂質(g)	33		30		33		33			
	熱量(Kcal)	949		934		957		953			
	鈣(mg)	310		355		266		355			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.7			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮						
	主菜	■蒜泥白肉	燙	■▲莎莎醬炸雞腿	炸						
	副菜	★■●▲香蔥碎脯	炒	*●■▲維力公仔麵	炒						
		★■●蕃茄炒蛋	炒	★●■炒三鮮	炒						
		●青花菜	炒	●青江菜	炒						
	鹹湯	●■▲麻油雞	煮	■●味噌豆腐湯	煮						
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●黑糖米苔目	煮						
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式						
	醣類(g)	131		133							
	脂質(g)	30		33							
	熱量(Kcal)	930		953							
	鈣(mg)	310		310							
	纖維(mg)	4		4.2							

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▲