

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		1月19日	烹調 方式	1月20日	烹調 方式	1月21日	烹調 方式	1月22日	烹調 方式	1月23日	烹調 方式												
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五													
早餐	主食	●海鹽羅宋(欣)	蒸	●■▲麥香雞三 明治(巧)	烤	★●■▲起司蛋餅 (巧)	煮	●蔓越莓可可(鐵)	煮	●玉米蘑菇麵包 (鐵)	煮												
	副食(圍膳)	●■珍珠奶皇包/肉 包		●鬆餅		★●■雞絲麵		●■味噌拉麵		★●■玉米雞茸粥													
	飲料	●波蜜果果汁(罐)		●光泉蘋果汁(罐)		★●奶綠		★●米漿		●紅茶													
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	29		29	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式												
	醣類(g)	126		128		130		126		128													
	脂質(g)	33		32		30		31		30													
	熱量(Kcal)	913		916		906		895		902													
	鈣(mg)	350		337		250		350		265													
	纖維(mg)	1		1.3		2.1		1		1.8													
中餐	主食	★●小米飯	煮	期 末 考		★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■日式炒烏龍	煮												
	主菜	■▲卡啦雞排				炸		■薑母鴨		燒		*★■▲宮保雞丁	炒	■迷迭香烤骨腿	烤								
	副菜	■●香菇肉燥						燒				●■桂竹筍炒肉絲		炒		■●紅燒豆腐	滷	★●輕乳酪蛋糕					
		●■滷味拼盤										滷				■●▲甜不辣/麥克 雞塊		炸		*●■泡菜鍋	燒	★■蝦仁腸粉	蒸
		●鐵板豆芽														炒				●福山萵苣		炒	
	鹹湯	■●鳳梨苦瓜雞						煮				■藥膳排骨		煮		●■四神湯	煮	●■茶壺湯	煮				
	甜湯	★●黑糖珍珠奶茶										煮				●芋香西米露		煮		●鳳梨冰茶	煮	★●抹茶拿鐵	煮
	水果/飲品																			★●■▲調整牛乳 (罐)			
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	期 末 考			33	烹 調 方 式	33		烹 調 方 式	34		烹 調 方 式									
	醣類(g)	131				132	133		133														
	脂質(g)	33				33	33		30	30													
	熱量(Kcal)	957				957	957		934	938													
	鈣(mg)	310				266	266		310	355													
	纖維(mg)	5.4				7	7		5.4	5.7													
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	期 末 考		★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮														
	主菜	■●蘑菇肉片				燒		■滷雞腿				滷	*■辣炒肉絲	炒									
	副菜	★●■燴三鮮						燴					●■螞蟻上樹		炒	★■●香菇蒸蛋	蒸						
		*●■維力炸醬麵											炒			●■咖哩洋芋		燴	●▲炸三角薯餅	炸			
		●青江菜														炒			●蚵仔白菜		炒	●高麗菜	炒
	鹹湯	■●山藥排骨湯						煮					●■芹香魚丸湯		煮	*■●剝皮辣椒雞 湯	煮						
	甜湯	★●▲花生湯圓											煮			●可可珍珠		煮	●檸檬山粉圓	煮			
夜點	麵包	★●起司貝果																					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	期 末 考		32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式														
	醣類(g)	131				135		134															
	脂質(g)	30				30		33															
	熱量(Kcal)	926				938		965															
	鈣(mg)	310				380		310															
	纖維(mg)	4				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▲