

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		7月28日	烹調 方式	7月29日	烹調 方式	7月30日	烹調 方式	7月31日	烹調 方式	8月1日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■鮮肉蒸餃(面)		●維也納軟法(欣)		●■▲麥香雞捲餅 (巧)		●■▲卡啦三明治 (巧)		●■擔擔麵(巧)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒意麵	煮	★●■▲火腿蛋炒 飯	煮	★●■清粥小菜	煮	★●蘿蔔糕	煮	●■綜合包子	煮
	飲料	●紅茶	煮	★●■阿華田	煮	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	29	烹調 方式	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	★●■古早味油飯	煮		
	主菜	■▲日式豬排	炸	■醬爆鴨丁	燒	*■▲沙茶肉片	燒	■蜜汁雞排	烤		
	副菜	*●■麻辣燙	燒	■▲炸香腸	炸	*■麻婆豆腐	燴	■●燒賣	蒸		
		★■日式蒸蛋	蒸	★■客家小炒	炒	★■▲蝦仁炒蛋	炒	★●■白菜滷	滷		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯	★●■酸辣湯	煮	■●香菇雞	煮	●■關東煮	煮	●■鹹湯圓	煮		
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●百香愛玉	煮	●檸檬冬瓜	煮	●鳳梨冰茶	煮		
	水果/飲品			●西瓜		●■豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	132		131		131		133			
	脂質(g)	33		33		30		30			
	熱量(Kcal)	957		949		930		926			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4			
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										

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▲