

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月3日	烹調 方式	11月4日	烹調 方式	11月5日	烹調 方式	11月6日	烹調 方式	11月7日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●蔓越莓乳酪麵包(鐵)		●■小壽司(巧)		●■▲自製鍋貼	炸	★●■玉米蛋吐司(巧)		●香濃維也納軟法(欣)	
	副食(圍膳)	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■鍋燒意麵	煮	●白玉珍珠奶皇包	蒸	★●■▲肉絲炒飯	煮	★■水煮蛋	蒸
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	●■豆漿	煮	●紅茶	煮	●麥茶	煮	●波蜜多果汁	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	★●白醬海鮮燴飯	煮		
	主菜	■▲日式豬排	炸	■豆乳雞	滷	■▲糖醋排骨	炸	■蜜汁雞排	烤		
	副菜	■●紅燒黑輪	燒	*●■麻辣燙	燒	●■蒸燒賣	蒸	●■三色拼盤	滷		
		●什錦雜燴	炒	●■燴四寶	燴	*■麻婆豆腐	燴	★■三色蒸蛋	蒸		
		●青江菜	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●莧菜	炒		
	鹹湯	●五行蔬菜湯	煮	★■●紫菜蛋花	煮	★●■玉米濃湯	煮	■●香菇雞湯	煮		
	甜湯	●珍珠豆花		●冬瓜米苔目		●紅豆湯圓		★●仙草凍奶			
	水果/乳品			●芭樂		★●■▲調整牛乳					
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	132		133		131		132			
	脂質(g)	33		33		33		30			
	熱量(Kcal)	953		953		30		930			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■蒲燒魚片	蒸	■沙茶里肌	燒	★■●親子雞肉丼	燒	*■黑胡椒豬柳	燴		
	副菜	■●紅燒獅子頭	燒	★■▲椒鹽炸蛋	炸	●▲香酥杏鮑菇	炸	●烤蘋果派	烤		
		★■●▲玉米炒蛋	炒	★●■白菜滷	滷	■淋汁豆包	炒	★●■佛跳牆	燒		
		●空心菜	炒	●地瓜葉	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	■●金針肉絲	煮	■●竹筍排骨湯	煮	●日式味噌湯	煮	●■關東煮	煮		
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●柳橙綠茶	煮	●椰果麥茶	煮	●百香水果茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	130		132		133		133			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	922		953		961		926			
	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▲