

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		10月27日	烹調 方式	10月28日	烹調 方式	10月29日	烹調 方式	10月30日	烹調 方式	10月31日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●布丁麵包(鐵)		●■小壽司(巧)		●■燻雞飯捲(面)		●藍莓寒天貝果(欣)		●■卡啦三明治(巧)	
	副食(圍膳)	●■味噌拉麵	煮	●鬆餅	蒸	●■南投乾意麵	煮	★●■玉米雞茸粥	煮	★●■芝麻/鮮肉包	蒸
	飲料	★●奶茶	煮	★●奶綠	煮	●麥茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	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	★●地瓜五穀飯	煮	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	★■▲糖醋魚丁	炸	*■●黑胡椒豬柳	燴	■三杯雞	燒	*■●泡菜燒肉	燒	■烤全雞	烤
	副菜	■紅燒豆腐	燒	●▲山藥捲	炸	★■絞肉蒸蛋	蒸	■八寶肉醬	滷	★●奶酪	
		●■玉米三色	炒	●■螞蟻上樹	炒	■●三色拼盤	滷	●■小瓜甜不辣	炒	★●■▲焗烤海鮮 洋芋	烤
		●高麗菜	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒	●青江菜	炒	★●冬蝦白菜	炒
	鹹湯	■●九尾雞湯	煮	■●芹菜魚丸	煮	●味噌海芽	煮	■藥膳排骨	煮	★●■部隊鍋	煮
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●可可珍珠	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●紅豆湯圓	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/飲品			●葡萄						●蛋糕/白葡萄汁	
	營養分析	蛋白質(g) 醣類(g) 脂質(g) 熱量(Kcal) 鈣(mg) 纖維(mg)	烹調 方式	32 134 33 961 355 5.7	烹調 方式	33 132 30 930 266 7	烹調 方式	31 132 30 922 310 5.4	烹調 方式	34 133 30 938 355 5.7	烹調 方式
晚餐	主食	★●紫米飯		★●紫米飯		★●紫米飯		★●紫米飯			
	主菜	■鐵路排骨		■▲鹽酥雞		■●蘿蔔滷肉		■蔥爆雞丁			
	副菜	*■麻辣鴨血		★■●香菇蒸蛋		■糖醋豆包		★●■▲番茄炒蛋			
		★■▲客家小炒		●■咖哩洋芋		●■魚香筍片		●■銀芽三絲			
		●油菜		●空心菜		●奶油白菜		●地瓜葉			
	鹹湯	■●山藥排骨		■●冬菜鴨丁湯		●■四神湯		■●香菇雞湯			
	甜湯	●芋香西米露		●鳳梨冰茶		★●珍珠奶茶		●仙草蜜			
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		133		132		132			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	922		961		934		930			
	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▲