

## 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式	4月30日	烹調 方式	5月1日	烹調 方式	5月2日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食	園遊會補假		●■▲卡啦三明治 (巧)		●■擔擔麵+滷味 (面)		●■▲麥香雞捲餅 (巧)		★●蒸果子乳酪戚 風(欣)		
	副食(團膳)			●■鍋燒意麵	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮	★●■雞絲麵	煮	
	飲料			●紅茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	
營養 分析	蛋白質(g)			28	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	
	醣類(g)			126		130		126		128		
	脂質(g)			30		33		31		30		
	熱量(Kcal)			886		933		895		902		
	鈣(mg)			350		250		350		265		
	纖維(mg)			1		2.1		1		1.8		
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●咖哩雞燴飯	煮	
	主菜			★■▲糖醋魚排	炸	■東坡肉	滷	■蜜汁雞排	烤	■蔥燒里肌	燒	
	副菜			★■絞肉蒸蛋	蒸	●咖哩花菜	燴	■●柴魚關東煮	燒	●豆醬筍片	炒	
				■醬爆豆干	炒	★■▲火腿炒蛋	炒	★●■炒三鮮	炒	●■▲鹽酥甜不辣、 地瓜球	炸	
				●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●有機奶油白菜	炒	●高麗菜	炒	
				■●九尾雞湯	煮	★●■義式海鮮湯	煮	●■冬瓜排骨湯	煮	●■鹹湯圓	煮	
	鹹湯			★●花生紅豆湯圓	煮	●黑糖米苔目	煮	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜椰果	煮	
	甜湯											
水果/飲品	●美濃瓜											
營養 分析	蛋白質(g)			34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	
	醣類(g)			131		132		131		132		
	脂質(g)			33		30		30		33		
	熱量(Kcal)			957		926		918		953		
	鈣(mg)			355		266		310		355		
	纖維(mg)			5.7		7		5.4		5.7		
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮			
	主菜			■薑母鴨	燒	■三杯雞	燒	■回鍋肉	炒			
	副菜			●■羅漢齋	炒	★■▲蝦捲	炸	*■麻辣鴨血	燒			
				★■▲海苔燒炸蛋	炸	●■螞蟻上樹	炒	●■水煎包	蒸			
				●蚵仔白菜	炒	●空心菜	炒	●油菜	滷			
	鹹湯			●■胡瓜豆皮湯	煮	■●鳳梨苦瓜雞	煮	●■四神湯	煮			
	甜湯			●可可珍珠	煮	●百香粉粿	煮	●柳橙綠茶	煮			
營養 分析	蛋白質(g)			32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式			
	醣類(g)			132		133		132				
	脂質(g)			33		33		30				
	熱量(Kcal)			953		953		926				
	鈣(mg)			310		380		310				
	纖維(mg)			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▲