

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月21日	烹調 方式	4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式	4月24日	烹調 方式	4月25日	烹調 方式	4月26日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	●●肉排三明治 (巧)		●蔓越莓乳酪麵 包(鐵)		●■▲自製鍋貼	炸	★●■烤肉吐司 (面)		●■▲火腿抓餅 (巧)		●■海苔肉鬆麵 包(欣)	
	副食(圍膳)	●■味噌拉麵	煮	★●■玉米雞茸 粥	煮	●馬拉糕	蒸	★●■雞絲麵	煮	●■南投意麵	煮	●鬆餅	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●奶茶	煮	●紅茶	煮	★●米漿	煮	★●奶綠	煮	●泡沫綠茶	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	30	烹調 方式
	醣類(g)	126		126		130		126		128			
	脂質(g)	28		30		30		28		27			
	熱量(Kcal)	868		886		898		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	★●地瓜五穀飯	煮	★●古早味米糕	煮		
	主菜	■●泡菜燒肉	燒	■三杯雞	燒	★■▲香酥魚排	炸	■●梅干扣肉	燒	■▲厚切豬排	炸		
	副菜	●●雙色珍珠丸	蒸	■●回鍋干片	炒	■絞肉蒸豆腐	蒸	★■●番茄炒蛋	炒	●覆盆子蛋糕			
		●■銀芽三絲	炒	*●麻辣桂竹筍	炒	★■滷蛋	滷	■●芹香雞胗	炒	★■▲蝦仁焗烤 蛋	烤		
		●油菜	炒	●小白菜	炒	●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●■培根青花菜	炒		
	鹹湯	★●■玉米濃湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	■●香菇雞湯	煮	■●筍干大骨	煮	●■部隊鍋	煮		
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●紅豆湯圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	●珍珠紅茶	煮	★●布丁奶茶	煮		
	水果/乳品			●葡萄		●■▲豆漿				●蛋糕/梅子綠茶			
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	132		133		131		131		132			
	脂質(g)	30		30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	926		926		953		922		957			
	鈣(mg)	310		355		266		310		355			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	*★■黑胡椒魚 丁	燒	■蒜泥白肉	燙	■▲炸雞腿	炸	■薑母鴨	燒	■●筍干滷肉	滷		
	副菜	★■●▲九層塔 炒蛋	炒	●■大瓜肉末	燴	●■小瓜香腸	炒	■▲客家瓶條	炒	*★●■宮保麵 腸	炒		
		●■豬肉餡餅	烤	■紅燒百頁	燒	★■皮蛋燉豆腐	燉	●■三色拼盤	滷	●■玉米三色	炒		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●A菜	炒	●空心菜	炒	●有機小松菜	炒		
	鹹湯	■●竹筍排骨湯	煮	★●■麵線糊	煮	★●■番茄蛋花 湯	煮	●什錦菇湯	煮	●■關東煮	煮		
	甜湯	●珍珠綠茶	煮	●百香山粉圓	煮	●冬瓜椰果	煮	★●仙草凍奶	煮	●黑糖粉粿	煮		
夜點	麵包												
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	132		131		132		133		132			
	脂質(g)	30		30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	930		930		953		930		922			
	鈣(mg)	310		310		380		310		310			
	纖維(mg)	4		4.2		4.3		4		4.2			

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▲