

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月6日	烹調 方式	4月7日	烹調 方式	4月8日	烹調 方式	4月9日	烹調 方式	4月10日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	清明節		●■擔擔麵(巧)		●墨西哥奶酥(欣)		●■自製肉片刈包	煮	●■▲麥香雞捲餅(巧)	
	副食(圍膳)			●鬆餅	烤	★●■鍋燒意麵	煮	★■水煮蛋	煮	★●■▲火腿蛋炒飯	煮
	飲料			★●奶綠	煮	●紅茶	煮	●麥茶	煮	★●■▲牛奶	煮
營養分析	蛋白質(g)			28	烹調 方式	27	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		28		27	
	熱量(Kcal)			886		925		868		875	
	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	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜			■京醬鴨肉	燒	■▲太極豬排	炸	■●▲鹽酥雞	炸	■●筍干滷肉	滷
	副菜			●■壽喜燒	燒	■醬爆豆干	燒	●■螞蟻上樹	炒	*★●■沙茶花枝羹	燴
				★■●▲番茄炒蛋	炒	●■雙色燒賣	蒸	●■芹香雞捲	炒	■▲香酥豆包	炸
				*●鐵板豆芽	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●黑葉白菜	炒
				★●■酸辣湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	■●筍絲肉絲湯	煮	★●■玉米濃湯	煮
	鹹湯			●冬瓜珍珠	煮	●黑糖山粉圓	煮	●柳橙綠茶	煮	●檸檬愛玉	煮
	甜湯			●茂谷柑		★●■▲調整牛乳(罐)					
營養分析	蛋白質(g)			34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)			131		132		132		132	
	脂質(g)			30		33		33		33	
	熱量(Kcal)			930		30		953		957	
	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	■蒜泥白肉	燙	■▲莎莎醬雞腿	炸	■咕咾肉	燒				
	副菜	★■●▲香蔥碎脯	炒	*●■維力公仔麵	炒	★●■白菜滷	滷				
		■●紅燒獅子頭	燒	★■絞肉蒸蛋	蒸	★■▲銀魚花生	炒				
		●菠菜	炒	●青江菜	炒	●A菜	炒				
	鹹湯	■●麻油雞	煮	■●冬菜鴨湯	煮	■●山藥排骨	煮				
	甜湯	●仙草蜜	煮	●綠豆芋圓	煮	★●咖啡牛奶	煮				
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式				
	醣類(g)	134		132		132					
	脂質(g)	30		33		30					
	熱量(Kcal)	930		961		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▲