

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月5日	烹調 方式	5月6日	烹調 方式	5月7日	烹調 方式	5月8日	烹調 方式	5月9日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■肉鬆御飯糰 (巧)		●■起酥肉鬆(欣)		●■燒烤雞腿刈包 (面)		●■自製肉羹飯	煮	●■匈牙利火腿 (碧)	
	副食(團膳)	●■味噌拉麵	煮	●■▲肉絲炒麵	煮	★●■玉米雞茸粥	煮	■油豆腐	煮	●■▲鍋貼	炸
	飲料	●綠茶	煮	★●奶茶	煮	★●▲米漿	煮	●紅茶	煮	●阿華田	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		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	●■▲日式炒烏龍	煮
	主菜	■▲太極豬排	炸	■●磨菇肉片	燒	■蒜頭雞	燒	*■黑胡椒豬柳	燴	■孜然雞排	烤
	副菜	*■麻婆豆腐	燴	★●▲台北米血糕	蒸	●■咖哩洋芋	燴	●塔香海根	炒	■●紅燒獅子頭	燒
		●■▲維力公仔麵	炒	★■客家小炒	炒	■▲炸香腸	炸	★■●番茄炒蛋	炒	★●■苦瓜鹹蛋	炒
		●空心菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	★■●紫菜蛋花湯	煮	★●蒲瓜麵線	煮	■當歸豆皮	煮	■下水湯	煮	■●山藥排骨	煮
	甜湯	●仙草粉圓	煮	●檸檬冬瓜	煮	●鳳梨冰茶	煮	●百香愛玉	煮	●綠豆地瓜	煮
	水果/乳品			●西瓜		●■▲豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		132		133		133		132	
	脂質(g)	33		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	961		926		957		934		922	
	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		
	主菜	■醬爆鴨丁	燒	★■蒲燒魚片	蒸	■蒜泥白肉	燙	■▲蔥油雞	燒		
	副菜	★●絲瓜冬粉	炒	★■日式蒸蛋	蒸	★■▲湖南炸蛋	炸	★●■佛跳牆	燒		
		●▲玉米可樂餅	炸	●■韭香甜不辣	炒	●■爆炒筍絲	炒	■糖醋豆包	炒		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●莧菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞	煮	●■茶壺湯	煮	■●味噌豆腐	煮	●五行蔬菜湯	煮		
	甜湯	●水果茶	煮	★■▲花生豆花	煮	●冬瓜芋圓	煮	★●黑糖珍奶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		131		133		131			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		930		961		918			
	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▲