

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月19日	烹調 方式	5月20日	烹調 方式	5月21日	烹調 方式	5月22日	烹調 方式	5月23日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲日式涼麵(面)		★●■▲火腿抓餅(巧)		●維也納軟法(欣)		★●■▲自製鯖魚沙拉堡	煮	●■▲卡拉三明治(巧)	
	副食(圍膳)	●■▲鍋貼	炸	●焦糖布丁饅頭	蒸	★●■▲火腿蛋炒飯	煮	●小黃瓜/玉米粒	煮	●■▲南投意麵	煮
	飲料	★●奶茶	煮	★●▲米漿	煮	●綠茶	煮	★●■▲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	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	●鹹豬肉飯	煮
	主菜	■▲鹽酥魚丁	炸	■●筍乾滷肉	滷	■醬爆雞丁	燒	*■黑胡椒肉丁	燒	■烤骨腿	烤
	副菜	*●■白菜鍋	燒	■豆包炒肉絲	炒	●■海結豆輪	滷	★■▲柳葉魚	炸	■●▲酥炸雙拼	炸
		●■豬肉餡餅	烤	★■▲蝦仁炒蛋	炒	★●■▲苦瓜鹹蛋	炒	●■魚香筍片	炒	★●輕乳酪蛋糕	
		●空心菜	炒	●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●福山萵苣	炒	●■香鬆青花	炒
	鹹湯	●■土瓶蒸	煮	■●山藥雞湯	煮	*★●■酸辣湯	煮	●■關東煮	煮	★●■部隊鍋	煮
	甜湯	●百香愛玉	煮	●珍珠麥茶	煮	●椰漿西米露	煮	●椰果八冰綠	煮	★●抹茶拿鐵+茶凍	煮
	水果/乳品			●葡萄		●■▲豆漿				●蛋糕/美麗果	
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		131		133		132		134	
	脂質(g)	33		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	957		930		957		953		961	
	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	■蒜泥白肉	燙	■▲無骨香雞排	炸	■南乳扣肉	燒	■▲蔥油雞	燒		
	副菜	★■▲培根炒蛋	炒	■醬爆豆干	燒	*■麻辣鴨血	燒	★■三色蒸蛋	蒸		
		●塔香海根	炒	●■翠綠雞捲	炒	★●■白菜滷	滷	●豆芽米血	炒		
		●奶油白菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯	■藥膳排骨	煮	●海芽味噌湯	煮	●■蘿蔔大骨	煮	●■四神湯	煮		
	甜湯	●紅豆湯圓	煮	●水果茶	煮	★●綠豆大麥仁	煮	★●黑糖珍奶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		131		133		131			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	930		949		926		922			
	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▲