

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月12日	烹調 方式	5月13日	烹調 方式	5月14日	烹調 方式	5月15日	烹調 方式	5月16日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●巧克力蛋糕吐司 (鐵)		●■▲自製肉燥飯	煮	★●■▲蔥抓餅加 蛋(面)		●北海道牛奶(碧)		●■麥香雞捲餅 (巧)	
	副食(團膳)	●■米粉湯	煮	■貢丸	煮	●■小熱狗麵包		●■肉包	蒸	●鬆餅	煮
	飲料	★●■咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	●芭芒柳汁(罐)		●泡沫紅茶(罐)		●泰山水果茶(罐)	
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	29	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)	32		30		30		31		30	
	熱量(kcal)	904		886		906		895		902	
	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		
	主菜	■鐵路排骨	滷	*■▲椒麻雞腿	炸	★■▲花生豬腳	燒	■蜜汁雞翅	烤		
	副菜	★■●▲九層塔炒 蛋	炒	●絲瓜麵線	燴	■淋汁豆腐	燴	★■▲魚板炒蛋	炒		
		●■蘿蔔糕肉末	燒	★■皮蛋燉豆腐	燉	★■▲炸柳葉魚	炸	●■白醬洋芋	燴		
		●青江菜	炒	●莧菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板銀芽	炒		
	鹹湯	★●■雪花雙菇湯	煮	■●肉骨茶	煮	■●九尾雞湯	煮	■●金針肉絲	煮		
	甜湯	●冬瓜一點紅	煮	●芋頭地瓜	煮	●黑糖山粉圓	煮	★●珍珠奶茶	煮		
	水果/飲品			●小番茄							
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		132		131		133			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	926		957		957		926			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	*★■沙茶魚丁	蒸	*■●泡菜肉片	燒	■▲黃金雞肉燒	炸	■糖醋排骨	燒		
	副菜	●■壽喜燒	燒	●麻辣桂竹筍	炒	●■三色拼盤	滷	★●■燴三鮮	燴		
		●▲香酥薯餅	炸	■花枝丸燒	烤	★■●香菇蒸蛋	蒸	★●■什錦鵪鶉蛋	魯		
		●空心菜	炒	●油菜	炒	●福山萵苣	炒	●青花菜	滷		
	鹹湯	★●■筍絲魷魚羹 湯	煮	■●冬菜鴨湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	■藥膳皮絲	煮		
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	●珍珠綠茶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●檸檬愛玉	煮		
夜點	麵包				●墨西哥巧克力						
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		132		131		131			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		922		953		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▲