

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月26日	烹調 方式	5月27日	烹調 方式	5月28日	烹調 方式	5月29日	烹調 方式	5月30日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲火腿肉鬆 起司沙拉堡(巧)		●■日式沾麵(巧)		●■德式蔥抓餅 (面)		●■海苔肉鬆麵包 (欣)		端午節	
	副食(團膳)	★●■鍋燒雞絲麵	煮	●■水餃	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮		
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●■阿華田	煮	★●奶茶	煮		
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		
	醣類(g)	126		126		130		126			
	脂質(g)	32		30		30		31			
	熱量(Kcal)	904		886		906		895			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1		1		2.1		1			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■炸醬麵	煮		
	主菜	★■蒲燒魚片	蒸	■▲香酥排骨	炸	■▲曼波雞排	炸	■蔥爆里肌	燒		
	副菜	■家常豆腐	燴	●■蘿蔔烤麩	燒	●麻辣海茸	炒	★■滷蛋	滷		
		●■羅漢齋	炒	●■什錦雜燴	炒	●■南瓜肉末	燒	●▲酥炸雙拼薯條	炸		
		●奶油白菜	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯	■●苦瓜排骨湯	煮	■●酸菜豬血湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	●■筍干大骨湯	煮		
	甜湯	●椰果麥茶	煮	★●芋頭牛奶	煮	●黑糖粉粿	煮	●可可珍珠	煮		
	水果/飲品			香蕉							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		132		133		134			
	脂質(g)	30		33		33		33			
	熱量(Kcal)	930		949		953		961			
	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				
	主菜	■紅燒豬排	燒	■迷迭香雞排	烤	■可樂豬腳	燒				
	副菜	★■●▲五彩烘蛋	燒	★●■▲蛋黃芋丸	炸	★■▲小魚乾花生	炒				
		●蘋果烤派	烤	●■紅燒黑輪	燒	★●■白菜滷	滷				
		●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●油菜	炒				
	鹹湯	■●味噌豆腐湯	煮	■●剝皮辣椒雞	煮	●■關東煮	煮				
	甜湯	●百香愛玉	煮	●珍珠綠茶	煮	●檸檬冬瓜	煮				
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式				
	醣類(g)	133		132		133					
	脂質(g)	30		33		30					
	熱量(Kcal)	926		953		930					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	4		4.2		4.3					

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▲