

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月4日	烹調 方式	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
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■擔擔麵(巧)		●丹麥波羅可頌 (欣)		●■▲麥香雞捲餅 (巧)		●■▲自製鍋貼	炸	●■肉排三明治 (巧)	
	副食(圍膳)	●■高麗菜碎脯粥	煮	★●■▲火腿蛋炒 飯	煮	●■肉圓	蒸	★●鮮奶乳酪捲	蒸	●■味噌拉麵	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	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		33		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		925		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	●■港式煲仔飯	煮
	主菜	■咕咾肉	燒	★■▲腰果雞丁	燒	■▲卡啦胸肉排	炸	■●筍干豬腳	燒	■蜜汁排骨	燒
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●■燒賣	蒸	●■咖哩洋芋	燴	★■▲湖南炸蛋	炸	★●■焗汁培根白 菜	燴
		●■螞蟻上樹	炒	●■沙茶花枝羹	燴	*■辣味豆包	燒	■●涼拌雞胗	炒	★●珍珠奶皇包	蒸
		●小白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	*●鐵板豆芽	炒	●莧菜	炒
	鹹湯	■●竹筍排骨	煮	■●白菜豆腐湯	煮	■●薑母鴨	煮	★●■玉米濃湯	煮	■●剝皮辣椒雞	煮
	甜湯	●芋香西米露	煮	★●咖啡牛奶	煮	●冬瓜一點紅	煮	●可可珍珠	煮	●椰果八冰綠	煮
	水果/乳品			●桶柑		★●■▲調整牛乳 (罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	131		133		133		132		133	
	脂質(g)	30		30		33		33		30	
	熱量(Kcal)	930		930		961		961		930	
	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	★■▲鹹酥魚丁	炸	*■●泡菜燒肉	燒	★■蒲燒魚片	蒸	■▲鹹酥雞	炸		
	副菜	●■燴刺瓜	燴	■紅燒百頁	燒	★■●▲玉米炒蛋	炒	*●■麻辣燙	燒		
		●■豬肉餡餅	烤	●藍莓派	烤	■▲油豆腐肉末	燒	●■羅漢齋	炒		
		●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞	煮	●■竹筍豆皮湯	煮	*★●■酸辣湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮		
	甜湯	●紅豆湯圓	煮	●百香山粉圓	煮	●珍珠麥茶	煮	●冬瓜粉粿	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		133		132		133			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	957		938		934		957			
	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▲