

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐 別 \ 日 期		4月27日	烹調 方式	4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式	4月30日	烹調 方式	5月1日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	園 遊 會 補 假		★●布丁麵包(鐵)		●■大壽司(巧)		●■自製肉羹麵	煮	勞 動 節	
	副食(團膳)			★●■蘿蔔糕	蒸	★●■麵線糊	煮	●銀絲卷	蒸		
	飲料			★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	●紅茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)			28	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式		
	醣類(g)			126		130		126			
	脂質(g)			30		33		28			
	熱量(Kcal)			886		925		868			
	鈣(mg)			350		250		350			
	纖維(mg)			1		2.1		1			
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●■肉絲蛋炒飯	煮		
	主菜			★■樹子蒸魚	蒸	■▲卡啦雞排	炸	■孜然烤雞排	烤		
	副菜			*★●■泰式打拋肉	燒	★■▲花生麵筋	炒	●■小湯包	蒸		
				★■●▲玉米起司炒蛋	炒	●■小瓜雞捲	炒	*■沙茶油腐	燒		
				●青花菜	炒	*●鐵板豆芽	炒	●小松菜	炒		
				■●蘿蔔排骨湯	煮	■●冬菜鴨湯	煮	★●■四神湯	煮		
	鹹湯			●可可珍珠	煮	★●綠豆大麥仁湯	煮	●椰果八冰綠	煮		
	甜湯			●鳳梨							
	水果/乳品			33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	蛋白質(g)			132		133		133			
醣類(g)	30			30		33					
脂質(g)	930			30		957					
熱量(Kcal)	355			266		310					
鈣(mg)	5.7			7		5.4					
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜			★■▲黃金雞肉燒	炸	*■黑胡椒肉片	燒				
	副菜			●■▲客家板條	炒	★■▲蝦仁炒蛋	炒				
				*■麻辣鴨血	燒	*●泡菜寬粉	炒				
				●小白菜	炒	●空心菜	炒				
	鹹湯			■●金針排骨	煮	●■關東煮	煮				
	甜湯			●百香愛玉	煮	★●珍珠奶茶	煮				
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)			33	烹 調 方 式	34	132				
	醣類(g)			132		131					
	脂質(g)			33		33					
	熱量(Kcal)			957		957					
	鈣(mg)			310		380					
	纖維(mg)			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▲