

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		6月8日	烹調 方式	6月9日	烹調 方式	6月10日	烹調 方式	6月11日	烹調 方式	6月12日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲麥香雞捲餅 (巧)		★●奶香葡萄(欣)		●■▲卡啦飯糰 (巧)		●■▲自製鍋貼	炸	★●■肉鬆蛋吐司 (巧)	
	副食(圍膳)	●■▲肉絲炒麵	煮	●■肉燥飯	煮	★●鬆餅	烤	●馬拉糕	蒸	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	●麥茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●綠茶	煮	★●米漿	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	★■●照燒雞肉丼	煮
	主菜	★■▲香酥魚丁	炸	■▲無骨香雞排	炸	■●粉蒸排骨	蒸	★■宮保雞丁	燒	■可樂豬腳	滷
	副菜	■●紅燒獅子頭	燒	●■螞蟥上樹	炒	■●小瓜雞胗	炒	●■桂竹筍肉絲	炒	●藍梅派	烤
		*■●泰式打拋豬	燒	●■綜合珍珠丸	蒸	■油腐肉末	滷	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■●紅燒百頁	燒
		●蚵仔白菜	炒	●空心菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●高麗菜	炒	●小松菜	炒
	鹹湯	★●■酸辣湯	煮	●■山藥排骨	煮	★●■什錦羹湯	煮	★■●麻油蛋麵線	煮	■藥膳排骨	煮
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●芋香西米露	煮	★●椰果奶茶	煮	●綠豆粉圓	煮	★●奶綠	煮
	水果/乳品			●西瓜							
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	31	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	132		133		133		133		133	
	脂質(g)	33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	961		953		30		934		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	■鐵路排骨	滷	■●磨菇肉片	燒	■▲香酥雞塊	炸	■●鮑菇肉丁	燒		
	副菜	★■●番茄炒蛋	炒	★■▲香酥柳葉魚	炸	*●泡菜年糕	炒	■客家小炒	炒		
		■●芹香干絲	炒	★■三色蛋	蒸	■●紅燒黑輪	燒	●■咖哩洋芋	燴		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞	煮	●■鹹湯圓	煮	★■●青菜蛋花湯	煮	★●■玉米濃湯	煮		
	甜湯	●仙草粉圓	煮	●百香綠茶	煮	★●紅豆紫米湯	煮	●冬瓜山粉圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	132		131		134		134			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	930		957		957		934			
	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▲