

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		6月15日	烹調 方式	6月16日	烹調 方式	6月17日	烹調 方式	6月18日	烹調 方式	6月19日	烹調 方式		
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五			
早餐	主食	●■大壽司(巧)		●■▲麥香雞三明治(巧)		★●海鹽羅宋(欣)		●■▲火腿抓餅(巧)		端午節			
	副食(團膳)	●■水餃	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■南投意麵	煮	★●■▲客家板條	煮				
	飲料	●麥茶	煮	★●牛奶	煮	★●阿華田	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				
	醣類(g)	126		126		130		126					
	脂質(g)	28		30		33		28					
	熱量(Kcal)	868		886		925		868					
	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	★●■▲鳳梨蝦仁炒飯	煮				
	主菜	★■▲香酥魚排	炸	■三杯雞	燒	*■●泡菜燒肉	燒	■檸檬烤骨腿	烤				
	副菜	●■鮮筍肉片	炒	●■咖哩洋芋	燴	★■客家小炒	炒	★●輕乳酪蛋糕					
		★■●香菇蒸蛋	蒸	★■▲花生豆干	滷	★■●▲菜脯蛋	炒	■●滷味拼盤	滷				
		●青花菜	炒	●小白菜	炒	*●鐵板豆芽	炒	★●■焗汁奶油白菜	炒				
	鹹湯	■●鳳梨苦瓜雞	煮	■●冬瓜排骨	煮	■●肉骨茶	煮	■●麻油肉片麵線湯	煮				
	甜湯	●仙草蜜	煮	●桂圓牛蒡茶	煮	★●奶綠	煮	★●抹茶拿鐵	煮				
	水果/乳品			●小番茄				★●蛋糕/烏龍茶					
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式				
	醣類(g)	131		133		132		132					
	脂質(g)	33		30		30		30					
	熱量(Kcal)	957		930		930		930					
	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	■糖醋里肌	燒	*■黑胡椒豬排	燒	■▲炸雞翅	炸						
	副菜	★●■炒三鮮	炒	●■水煎包	蒸	■●韭香甜不辣	炒						
		●▲薯餅	炸	★■▲蝦仁炒蛋	炒	★●■佛跳牆	燒						
		●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●空心菜	炒						
	鹹湯	■●四神湯	煮	■●九尾雞	煮	■●鴨肉冬粉	煮						
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	★●珍珠奶茶	煮	●檸檬山粉圓	煮						
夜點	麵包												
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式						
	醣類(g)	134		132		132							
	脂質(g)	33		30		33							
	熱量(Kcal)	957		930		961							
	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▲