

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		6月1日	烹調 方式	6月2日	烹調 方式	6月3日	烹調 方式	6月4日	烹調 方式	6月5日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■火腿起司麵包(鐵)		★●起司貝果(欣)		●■大壽司(巧)		●自製大亨堡		★●蔓越莓乳酪麵包(鐵)	
	副食(圍膳)	●■醬油拉麵	煮	★●■▲火腿蛋炒飯	煮	●鬆餅	烤	■●熱狗/小黃瓜/洋蔥	煮	★●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶綠	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	★●石鍋拌飯	煮
	主菜	■▲日式豬排	炸	★■●雞肉親子丼	燒	★■▲香酥旗魚排	炸	■●栗子雞	燒	★■蒲燒魚片	蒸
	副菜	★■蟬味絲蒸蛋	燴	■●三色拼盤	滷	*■●麻辣鴨血	燒	★■滷蛋	滷	■●黃金油腐	煮
		●■壽喜燒	炒	●■乾扁四季豆	炒	●■豬肉餡餅	烤	★●■炒三鮮	炒	■●香菇肉燥	燒
		●青花菜	炒	●小白菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒	●空心菜	炒
	鹹湯	●■竹筍豆皮湯	煮	■●四神湯	煮	■●九尾雞湯	煮	●■什錦菇湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮
	甜湯	●水果茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜椰果	煮	●黑糖米苔目	煮	●百香粉圓	煮
	水果/乳品			●哈密瓜		★●■▲調整牛乳(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式	34	烹調 方式
	醣類(g)	132		133		132		131		131	
	脂質(g)	33		30		30		30		33	
	熱量(Kcal)	957		930		930		930		957	
	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	■▲炸雞腿	炸	■●回鍋肉	燒	*★■▲宮保雞丁	燒	■可樂豬腳	滷		
	副菜	●■燒賣	蒸	★■▲蝦仁炒蛋	炒	●■▲鹽酥甜不辣薯餅	炸	●■小湯包	蒸		
		★■▲銀魚花生	炒	●■榨菜肉絲	炒	■絞肉蒸豆腐	蒸	●爆炒筍片	炒		
		●莧菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯	■●山藥排骨	煮	■●關東煮	煮	●蔬菜湯	煮	■味噌豆腐湯	煮		
	甜湯	★●▲花生紅豆湯	煮	●鳳梨冰茶	煮	●仙草蜜	煮	●冬瓜珍珠	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	33	烹調 方式	34	0	32	烹調 方式		
	醣類(g)	132		132		133		134			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	961		930		965		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▲