

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

| 餐別 \ 日期 | | 6月22日 | 烹調 方式 | 6月23日 | 烹調 方式 | 6月24日 | 烹調 方式 | 6月25日 | 烹調 方式 | 6月26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) | | ★●巧克力派司 (欣) | | ★●菠蘿布丁麵包 (鐵) | | ●自製大亨堡 | | *●■▲卡啦三明 治(巧) | |
| | 副食(團膳) | ●■肉圓 | 蒸 | ★●■皮蛋瘦肉粥 | 煮 | ●■▲鍋貼 | 炸 | ■●熱狗/小黃瓜/ 洋葱 | 煮 | ●白玉珍珠奶皇包 | 蒸 |
| | 飲料 | ★●奶綠 | 煮 | ●麥茶 | 煮 | ★●咖啡牛奶 | 煮 | ★●奶茶 | 煮 | ●蔓越莓-罐 | 煮 |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 27 | 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) | 130 | | 128 | | 130 | | 126 | | 130 | |
| | 脂質(g) | 27 | | 27 | | 29 | | 27 | | 27 | |
| | 熱量(Kcal) | 871 | | 867 | | 889 | | 859 | | 883 | |
| | 鈣(mg) | 265 | | 280 | | 260 | | 255 | | 265 | |
| | 纖維(mg) | 1 | | 1.2 | | 1 | | 1 | | 1.1 | |
| 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 | ■●梅干肉丁 | 滷 | *■▲卡啦雞排 | 炸 | ■●粉蒸肉 | 蒸 | *■●黑胡椒豬柳 | 燒 | ★■▲腰果雞丁 | 燒 |
| | 副菜 | ■醬爆豆干 | 炒 | ●白醬洋芋 | 燴 | *■麻婆豆腐 | 燒 | ★■三色蒸蛋 | 蒸 | ★●■膨皮白菜滷 | 滷 |
| | | ■▲香腸 | 炸 | ■●豆包炒肉絲 | 炒 | ●■燴三鮮 | 燴 | *●泡菜寬粉 | 炒 | ●■小湯包 | 蒸 |
| | | ●高麗菜 | 炒 | ●青江菜 | 炒 | ●豆芽菜 | 炒 | ●青花菜 | 炒 | ●有機莧菜 | 炒 |
| | 鹹湯 | ■●香菇雞 | 煮 | ■●味噌豆腐 | 煮 | ★■●海芽蛋花湯 | 煮 | ★●■酸辣湯 | 煮 | ■●肉骨茶 | 煮 |
| | 甜湯 | ●可可珍珠 | 煮 | ●水果茶 | 煮 | ●黑糖山粉圓 | 煮 | ★●▲花生紅豆湯 圓 | 煮 | ★●綠豆芋圓 | 煮 |
| | 水果/乳品 | | | ●芭樂 | | | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 34 | 烹 調 方 式 | 35 | 烹 調 方 式 | 34 | 烹 調 方 式 | 35 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | 133 | | 135 | | 135 | | 133 | | 132 | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 31 | | 30 | | 30 | |
| | 熱量(Kcal) | 965 | | 950 | | 30 | | 942 | | 926 | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | 280 | | 310 | | 355 | |
| | 纖維(mg) | 5.2 | | 5.5 | | 6 | | 5.4 | | 5 | |
| 晚餐 | 主食 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | | |
| | 主菜 | ★■蒲燒魚片 | 蒸 | ★■▲花生豬腳 | 滷 | ■▲豆乳雞 | 炸 | ■蜜汁雞排 | 烤 | | |
| | 副菜 | ●■豬肉餡餅 | 烤 | ●塔香海根 | 炒 | *■麻辣鴨血 | 滷 | ●■三杯麵腸 | 炒 | | |
| | | ●■壽喜燒 | 燒 | ★■●▲玉米起司 炒蛋 | 炒 | ★■●香菇蒸蛋 | 蒸 | ■●▲酥炸雙拼 | 炸 | | |
| | | ●小白菜 | 炒 | ●空心菜 | 炒 | ●油菜 | 炒 | ●高麗菜 | 炒 | | |
| | 鹹湯 | ●■關東煮 | 煮 | *■●剝皮辣椒雞 | 煮 | ■●四神湯 | 煮 | ■●青菜豆腐湯 | 煮 | | |
| | 甜湯 | ★●珍珠奶茶 | 煮 | ●芋香西米露 | 煮 | ●柳橙綠茶 | 煮 | ●椰果八冰綠 | 煮 | | |
| 夜點 | 麵包 | | | | | | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 32 | 烹 調 方 式 | 35 | 烹 調 方 式 | 33 | 烹 調 方 式 | 34 | 烹 調 方 式 | | |
| | 醣類(g) | 131 | | 131 | | 132 | | 134 | | | |
| | 脂質(g) | 30 | | 30 | | 33 | | 33 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 922 | | 934 | | 957 | | 969 | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | 350 | | 310 | | | |
| | 纖維(mg) | 4.1 | | 4 | | 4.2 | | 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▲