

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月11日	烹調 方式	5月12日	烹調 方式	5月13日	烹調 方式	5月14日	烹調 方式	5月15日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●蔓越莓可可麵包(鐵)		●■▲麥香雞飯糰(巧)		●■▲卡啦三明治(巧)		★●■▲起司蛋餅(巧)		★●藍莓寒天貝果(欣)	
	副食(圍膳)	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■鍋燒意麵	煮	●黑糖馬拉糕	蒸	●鬆餅	烤	●■芝麻/鮮肉包	蒸
	飲料	★●奶茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●波蜜果菜汁(罐)		●蘋果汁(罐)		●麥香奶茶(罐)	
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	★●古早味油飯	煮		
	主菜	★■▲糖醋魚丁	炸	*■黑胡椒豬柳	燒	■迷迭香雞腿	烤	■▲日式豬排	炸		
	副菜	■紅燒豆腐	燒	●▲薯餅	炸	★■●三色拼盤	滷	*●■泡菜寬粉	炒		
		★■●五彩烘蛋	烘	★●■白菜滷	滷	●■小瓜甜不辣	炒	★■絞肉蒸蛋	蒸		
		*●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	■●九尾雞湯	煮	●關東煮	煮	●味噌海芽	煮	●■茶壺湯	煮		
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●■黑糖粉圓	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●仙草凍奶	煮		
	水果/乳品			●香蕉							
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	131		133		132		133			
	脂質(g)	33		33		30		33			
	熱量(Kcal)	957		953		30		961			
	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	★●紫米飯	煮		
	主菜	■鐵路排骨	滷	■▲豆乳雞	炸	●蘿蔔滷肉	滷	■蔥爆雞丁	燒		
	副菜	*■麻辣鴨血	燒	★■●香菇蒸蛋	蒸	■糖醋豆包	燴	★■●番茄炒蛋	炒		
		★■客家小炒	炒	★●■白醬洋芋	燴	●■魚香筍片	炒	●蘋果派	烤		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●油菜	炒	●A菜	炒		
	鹹湯	■●冬菜鴨肉湯	煮	■●山藥排骨	煮	■●香菇雞湯	煮	★●■四神湯	煮		
	甜湯	●仙草蜜	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	★●▲花生湯圓	煮		
夜點	麵包						★●墨西哥巧克力				
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	132	32	烹調 方式		
	醣類(g)	131		134		133		133			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	926		961		934		930			
	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▲