

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月25日	烹調 方式	5月26日	烹調 方式	5月27日	烹調 方式	5月28日	烹調 方式	5月29日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●●▲卡啦飯糰 (巧)		●維也納軟法(欣)		★●大蒜乳酪麵包 (鐵)		●●▲自製鍋貼	炸	★●●▲起司蛋餅 (巧)	
	副食(圍膳)	★●■麵線糊	煮	●■味噌拉麵	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	蒸	●焦糖布丁饅頭	蒸	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	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	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	★●■豬肉丼飯	煮
	主菜	■▲日式豬排	炸	■三杯雞	燒	★■蒲燒魚片	蒸	■醬爆鴨丁	燒	■烤全雞	烤
	副菜	★■三色蒸蛋	蒸	*■麻婆豆腐	燴	●絲瓜冬粉	燒	*●■麻辣燙	燒	★●■海鮮白醬洋芋	燴
		*●■宮保麵腸	燒	●■鮮肉包	蒸	★■●▲玉米起司炒蛋	炒	★■▲花生麵筋	炒	★●蛋塔	
		●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒	●油菜	炒	★●■吻魚莧菜	炒
	鹹湯	■肉骨茶	煮	■●蘿蔔排骨湯	煮	■●香菇雞湯	煮	★■●芹香魚丸湯	煮	★●■日式味噌鮮魚湯	煮
	甜湯	●冬瓜芋圓	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●椰果麥茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄						★●蛋糕/蘋果紅茶	
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	132		131		134		133		133	
	脂質(g)	33		30		30		30		30	
	熱量(Kcal)	957		930		30		926		926	
	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	■蠔油雞腿丁	燒	*★■黑胡椒魚丁	蒸	★■▲黃金雞肉燒	炸	■蒜泥白肉	燙		
	副菜	*■麻辣鴨血	滷	★■日式蒸蛋	蒸	●青蔥吉拿棒	烤	●▲薯餅	炸		
		●■玉米三色	炒	■▲香腸	炸	●■滷雙結	滷	★■客家小炒	炒		
		●空心菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯	★●■酸辣湯	煮	■●薑母鴨	煮	★●■玉米濃湯	煮	●■四神湯	煮		
	甜湯	●紅茶一點紅	煮	★●奶綠	煮	●可可珍珠	煮	●地瓜芋圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	132		131		132		133			
	脂質(g)	30		33		33		33			
	熱量(Kcal)	926		957		957		957			
	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▲