

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月18日	烹調 方式	5月19日	烹調 方式	5月20日	烹調 方式	5月21日	烹調 方式	5月22日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■玉米火腿吐司 (巧)		★●蔓越莓乳酪麵 包(鐵)		●■大壽司(巧)		●自製大亨堡		★●墨西哥巧克力 (欣)	
	副食(團膳)	★●■玉米雞茸粥	煮	●■咖哩飯	煮	●■叉燒包	蒸	■●熱狗/小黃瓜/ 洋蔥	煮	★●■雞絲麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	●■▲豆漿	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	★●■白醬奶油培 根燉飯	煮
	主菜	■▲曼波雞排	炸	★■蒲燒魚片	蒸	■●鳳梨苦瓜雞	燒	■●沙茶肉片	燒	■蜜汁雞排	烤
	副菜	★●■炒三鮮	燴	*■●泰式打拋肉	燒	★■●▲玉米起司 炒蛋	炒	*●麻辣海根	炒	●■水煎包	蒸
		●■▲維力公仔麵	炒	★■日式蒸蛋	蒸	■家常豆腐	燒	■豆包炒肉絲	炒	●■羅漢齋	炒
		●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒	●小松菜	炒
	鹹湯	★●■玉米濃湯	煮	■●九尾雞湯	煮	●■鹹湯圓	煮	■當歸豆皮	煮	■●青木瓜排骨	煮
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	★●綠豆大麥仁	煮	●百香粉粿	煮	●紅豆湯圓	煮	●珍珠麥茶	煮
	水果/乳品			●芭樂		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		132		131		133		133	
	脂質(g)	33		30		30		30		30	
	熱量(Kcal)	957		934		934		934		930	
	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	■●梅干豬腳丁	燒	■▲椒鹽豬排	炸	★■▲香酥魚排	炸	★■●雞肉親子丼	燒		
	副菜	■●▲鹽酥甜不辣	炸	●■燒賣	蒸	■●干片彩椒	炒	★●■大瓜鮮繪	燴		
		★■皮蛋燉豆腐	燒	★●■苦瓜鹹蛋	炒	■●紅燒獅子頭	燒	★●■白菜滷	滷		
		●青花菜	炒	●空心菜	炒	●莧菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯	★■●▲麻油蛋麵 線	煮	■●味噌豆腐	煮	★■●紫菜蛋花	煮	■●香菇雞湯	煮		
	甜湯	●冬瓜愛玉	煮	●檸檬山粉圓	煮	★●黑糖珍奶	煮	●柳橙綠茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		133		132		134			
	脂質(g)	33		33		33		30			
	熱量(Kcal)	961		961		961		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▲