

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		8月4日	烹調 方式	8月5日	烹調 方式	8月6日	烹調 方式	8月7日	烹調 方式	8月8日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●卡士達鮮奶油 (碧)		★●■火腿蛋三 明治(巧)		●■日式涼麵(面)		●墨西哥巧克 力(欣)		★●■▲起司蛋 餅(巧)	
	副食(團膳)	★●■鍋燒雞絲	煮	●■▲鍋貼	炸	●■小熱狗捲		★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮	●鬆餅	蒸
	飲料	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●■▲牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	29	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)	30		33		30		31		30	
	熱量(Kcal)	886		913		906		895		902	
	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	●炸醬麵	煮		
	主菜	■▲無骨香雞排	炸	★■▲花生豬腳	滷	★■▲腰果雞丁	燒	■鐵路排骨	滷		
	副菜	■糖醋豆包	燴	★■▲香酥柳葉魚	炸	★●■番茄炒蛋	炒	●■豬肉餡餅	烤		
		●■桂竹筍炒肉絲	炒	*■●泡菜油腐	燒	●■螞蟻上樹	炒	★●■▲魚香烘蛋	燒		
		●油菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●■味噌豆腐湯	煮	■●山藥雞湯	煮	●■四神湯	煮	★●■鮭魚羹湯	煮		
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●珍珠奶茶	煮	★●▲花生湯圓	煮		
	水果/飲品			●芭樂							
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	131		132		133		132			
	脂質(g)	33		33		30		31			
	熱量(Kcal)	957		957		930		935			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4			
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										

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▲