

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		8月11日	烹調 方式	8月12日	烹調 方式	8月13日	烹調 方式	8月14日	烹調 方式	8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	●■匈牙利火腿 (碧)		●■擔擔麵(巧)		●果醬起司六層三 明治(面)		●自製大亨堡		●墨西哥奶酥(欣)	
	副食(團膳)	●■醬油拉麵	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲吻魚蛋炒 飯	煮	■熱狗	煮	●■叉燒包	蒸
	飲料	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●麥茶	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	★●■石鍋拌飯	煮		
	主菜	■孜然雞排	烤	■蒜泥白肉	燙	■▲酥炸雞腿	炸	■黑胡椒肉丁	燒		
	副菜	★●■▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	*■●麻辣鴨血	燒	★■絞肉蒸蛋	蒸	●■水煎包	蒸		
		■八寶肉醬	燒	●■▲酥炸雙拼	炸	★●■▲沙茶雙鮮	燴	●■滷味拼盤	滷		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯	■藥膳排骨	煮	★■●紫菜蛋花	煮	■●青菜豆腐湯	煮	■●鳳梨苦瓜雞	煮		
	甜湯	●百香椰果愛玉	煮	●地瓜芋圓	煮	●柳橙綠茶	煮	●可可珍珠	煮		
	水果/飲品			●葡萄		★●■▲高鈣低脂 牛乳					
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	131		132		131		133			
	脂質(g)	30		33		33		31			
	熱量(Kcal)	930		957		949		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▲