

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月1日	烹調 方式	9月2日	烹調 方式	9月3日	烹調 方式	9月4日	烹調 方式	9月5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)		●墨西哥巧克力 (欣)		●■日式沾麵(巧)		●■小壽司(巧)		★●■烤肉蛋吐司 (面)	
	副食(團膳)	●綜合包子	蒸	★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮	★●■蘿蔔糕	蒸	●■擔擔乾麵	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮
	飲料	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	●■▲豆漿	煮	●麥茶	煮	★●奶綠	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)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	913		886		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	★●地瓜五穀飯	煮	●■港式煲仔飯	煮
	主菜	■紅燒里肌	燒	■豆乳雞	滷	■蒜泥白肉	燙	■▲鹹酥雞	炸	■迷迭香雞排	烤
	副菜	■●芹香黑輪	炒	*■●麻辣燙	燒	●▲山藥捲	炸	★■日式蒸蛋	蒸	●■咖哩洋芋	燴
		★■▲蝦仁炒蛋	炒	●■桂竹筍炒肉絲	炒	*■麻婆豆腐	燴	★■▲花生麵筋	炒	●■三色拼盤	滷
		●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●鐵板銀芽	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒
	鹹湯	●關東煮	煮	■藥膳排骨	煮	●■四神湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮
	甜湯	●水果茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●冬瓜愛玉	煮	★●黑糖珍奶	煮	●鳳梨冰茶	煮
	水果/飲品			●香蕉		●■▲豆漿					
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	31	烹調 方式
	醣類(g)	131		133		133		133		134	
	脂質(g)	30		30		33		33		30	
	熱量(Kcal)	930		934		957		957		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	■▲卡啦雞排	炸	■蜜汁排骨	燒	★■▲紅燒魚丁	炸	■咕咾肉	燒		
	副菜	■▲客家小炒	炒	★■●番茄炒蛋	炒	■豆包炒肉絲	炒	●絲瓜麵線	燴		
		■●紅燒獅子頭	燒	●■螞蟥上樹	炒	●■豬肉餡餅	烤	*■●泡菜油腐	滷		
		●青江菜	炒	●小白菜	炒	●莧菜	炒	●油菜	滷		
	鹹湯	■薑母鴨	煮	★■●▲酸辣湯	煮	■●山藥雞湯	煮	★●■鹹湯圓	煮		
	甜湯	★●奶綠	煮	●珍珠紅茶	煮	●仙草蜜	煮	●冬瓜山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	131		132		130		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		922		945		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▲