

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月8日	烹調 方式	9月9日	烹調 方式	9月10日	烹調 方式	9月11日	烹調 方式	9月12日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●蔓越莓可可麵包 (鐵)		●玉米磨菇麵包 (鐵)		●蒸果子乳酪戚風 (欣)		●紅豆麻糬麵包 (鐵)		●■燻雞三明治 (面)	
	副食(圍膳)	●■味噌拉麵	煮	★●■▲吻魚蛋炒 飯	煮	●■南投意麵(乾)	煮	●■玉米雞茸粥	煮	★●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	●麥茶	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		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		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	★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮
	主菜	■▲無骨香雞排	炸	■●鮑菇肉丁	燒	★■樹子蒸魚	蒸	*■黑胡椒肉片	炒	■孜然烤雞翅	烤
	副菜	●■什錦雜燴	炒	■糖醋豆包	炒	*●■泰式打拋肉	燒	★■蝦仁燴豆腐	燴	●■小湯包	蒸
		●■小瓜雞胗	炒	●■絲瓜麵筋	燴	★■●▲玉米起司 炒蛋	炒	■●▲酥炸雙拼	炸	●■三杯麵腸	炒
		●莧菜	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒	●空心菜	炒	●鐵板豆芽	炒
	鹹湯	■●冬菜鴨湯	煮	★●■雪花雙菇湯	煮	●■蘿蔔貢丸	煮	●味噌海芽湯	煮	■●山藥排骨	煮
	甜湯	★●大麥仁湯	煮	●仙草干茶	煮	●可可珍珠	煮	★●花生湯圓	煮	●椰果八冰綠	煮
	水果/乳品			●芭樂							
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	134		133		131		132		133	
	脂質(g)	33		30		30		33		30	
	熱量(Kcal)	961		930		30		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	■●粉蒸肉	蒸	■▲黃金雞肉燒	炸	■●筍乾豬腳	燒	■照燒雞排	烤		
	副菜	●■客家板條	炒	★■三色蒸蛋	蒸	●▲炸薯餅	炸	●滷味拼盤	滷		
		★■●五彩烘蛋	烘	*■麻辣鴨血	燒	★●■膨皮白菜滷	滷	*●■泡菜寬粉	炒		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞	煮	■●金針排骨	煮	★●■玉米濃湯	煮	■●酸菜豬血	煮		
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●百香愛玉	煮	★●仙草凍奶	煮	●檸檬山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		131		134		133			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	934		957		957		926			
	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▲