

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月10日	烹調 方式	11月11日	烹調 方式	11月12日	烹調 方式	11月13日	烹調 方式	11月14日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●紅豆麻糬麵包 (鐵)		●■傳統飯糰(巧)		★●蒸果子乳酪威 風(欣)		●■▲卡啦三明治 (巧)		★●■烤肉蛋刈包 (面)	
	副食(團膳)	★●■玉米雞茸粥	煮	★●■鍋燒雞絲麵	煮	●■南投乾意麵	煮	★●■▲火腿蛋炒 飯	炒	●■咖哩飯	煮
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	●綠茶	煮	●■豆漿	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		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	★●■日式炒烏龍	煮
	主菜	★■▲香酥魚排	炸	■孜然雞排	烤	■蒜泥白肉	燙	●咖哩雞	燒	■鐵路排骨	滷
	副菜	*●■泰式打拋肉	燒	★■▲客家小炒	炒	★●■炒三鮮	炒	★■▲花枝丸燒	炸	●香蔥吉拿棒	烤
		●■水煎包	蒸	★■●紅蘿蔔炒蛋	炒	●■螞蟥上樹	炒	●■羅漢齋	炒	■●豆包炒肉絲	炒
		*●鐵板銀芽	炒	●蚵仔白菜	炒	●菠菜	炒	●地瓜葉	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	■●九尾雞湯	煮	■當歸豆皮	煮	■●薑母鴨	煮	●味噌海芽	煮	★●■玉米濃湯	煮
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	★●仙草凍奶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●黑糖珍奶	煮
	水果/飲品			●砂糖橘							
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	132		131		133				133	
	脂質(g)	33		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	953		953		930		#VALUE!		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	■三杯雞	燒	■東坡肉	燒	★■▲黃金雞肉燒	炸	*■●泡菜燒肉	燒		
	副菜	★■▲蝦仁炒蛋	炒	★■皮蛋燉豆腐	燉	★●■佛跳牆	燉	★■茶葉蛋	滷		
		●■大瓜鮮燴	燴	●▲薯餅	炸	●■肉燥蘿蔔糕	燒	■●小瓜雞胗	炒		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	滷		
	鹹湯	*★■●酸辣湯	煮	■●蘿蔔排骨	煮	★■●番茄蛋花湯	煮	■●麻油雞	煮		
	甜湯	●可可珍珠	煮	●百香愛玉	煮	●麥茶一點紅	煮	●綠豆芋圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	131		133		133		132			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	922		961		953		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▲