

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月24日	烹調 方式	11月25日	烹調 方式	11月26日	烹調 方式	11月27日	烹調 方式	11月28日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲麥香雞捲餅 (巧)		●丹麥波蘿可頌 (欣)		●■▲自製鍋貼	炸	●■小壽司(巧)		●■日式涼麵(面)	
	副食(圍膳)	●醬油拉麵	煮	★●■▲叻仔魚蛋 炒飯	煮	●芝麻包/芋泥包	蒸	★●■鍋燒意麵	煮	●■叉燒包	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	●麥茶	煮	★●■▲牛奶	煮	★●▲米漿	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	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	●鹹豬肉飯	煮
	主菜	★■紅燒魚	蒸	■▲鹽酥雞	炸	■糖醋肉排	燴	■▲卡啦雞排	炸	■烤全雞	烤
	副菜	■●香菇肉燥	燒	★■▲花生麵筋	燒	★■日式蒸蛋	蒸	●■咖哩洋芋	燴	●■燒賣拼盤	蒸
		*★●■沙茶魷魚	燴	■●干片彩椒	炒	*●■麻辣燙	燒	■●三色拼盤	滷	●起酥蛋糕	
		●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●■香鬆青花	炒
	鹹湯	■●山藥雞湯	煮	●■四神湯	煮	■●白菜豆腐湯	煮	■●味噌豆腐	煮	★■●味噌鮮魚湯	煮
	甜湯	●可可珍珠	煮	★●咖啡牛奶	煮	●冬瓜粉粿	煮	●鳳梨冰茶	煮	●水果凍茶	煮
	水果/飲品			●香蕉						★●蛋糕/烏龍茶	
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	131		132		132		134		133	
	脂質(g)	30		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	926		949		926		957		934	
	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	■●筍乾雞丁	燒	■●蔥爆肉片	燒	*★■▲宮保雞丁	燒	★■蒲燒魚片	蒸		
	副菜	■●香菇黑輪	炒	★■▲金沙油腐	炒	★■●▲玉米起司 蛋	炒	*■●黑胡椒洋蔥 肉絲	炒		
		●■宮保麵腸	炒	★●台北米血糕	蒸	●▲酥炸雙拼	炸	■紅燒百頁	燒		
		●小白菜	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒	●蚵仔白菜	滷		
	鹹湯	●■竹筍大骨湯	煮	★■●海芽蛋花湯	煮	●關東煮	煮	★●■▲麻油蛋麵 線	煮		
	甜湯	●水果茶	煮	★●仙草凍奶	煮	●椰果麥茶	煮	★●黑糖珍奶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	132		131		133		130			
	脂質(g)	30		30		33		30			
	熱量(Kcal)	926		930		961		922			
	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▲