

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月17日	烹調 方式	11月18日	烹調 方式	11月19日	烹調 方式	11月20日	烹調 方式	11月21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)		★●■火腿起司麵 包(鐵)		●墨西哥巧克力 (統)		●自製大亨堡		●■燻雞三明治 (面)	
	副食(團膳)	●■味噌拉麵	煮	★●■清粥小菜	煮	★●■▲肉絲蛋炒 飯	炒	■●熱狗/洋蔥/小 黃瓜	煮	●■南投意麵(湯)	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	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		33		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		925		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	★●石鍋拌飯	煮
	主菜	■▲無骨香雞排	炸	■●鮑菇肉丁	燒	★■蒲燒魚片	蒸	*■黑胡椒豬柳	燒	■孜然烤雞翅	烤
	副菜	●■什錦雜燴	炒	■糖醋豆包	炒	●■壽喜燒	燒	★■蝦仁燴豆腐	燴	●■小湯包	蒸
		●■三杯麵腸	炒	●■白菜麵筋	燴	■▲香腸	烤	●▲玉米香酥餅	炸	★■●番茄炒蛋	炒
		●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●菠菜	炒
	鹹湯	■●冬菜鴨湯	煮	★●雪花雙菇湯	煮	■燒酒雞	煮	●味噌海芽	煮	■●山藥排骨	煮
	甜湯	★●綠豆大麥仁湯	煮	●鳳梨冰茶	煮	●可可珍珠	煮	★●▲花生湯圓	煮	●椰果八冰綠	煮
	水果/乳品			●小番茄		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		132		131		132		132	
	脂質(g)	33		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	953		926		30		957		961	
	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	■▲炸雞腿	炸	■●筍乾豬腳	滷	■照燒雞排	烤		
	副菜	●■螞蟥上樹	炒	★■日式蒸蛋	蒸	●▲酥炸雙拼	炸	★■●▲五彩烘蛋	烘		
		■●滷味拼盤	滷	*■麻辣鴨血	滷	■●魚香雪菜	炒	●■客家板條	炒		
		●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	●香菇雞	煮	●■四神湯	煮	●■什錦菇湯	煮	■●九尾雞湯	煮		
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●百香愛玉	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●檸檬山粉圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		131		131		133			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	926		957		918		930			
	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▲