

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月14日	烹調 方式	9月15日	烹調 方式	9月16日	烹調 方式	9月17日	烹調 方式	9月18日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■起司蛋吐司 (巧)		●■▲卡啦三明治 (巧)		●■海苔肉鬆堡 (統)		●■自製肉羹飯		★●巧克力蛋糕吐 司(鐵)	
	副食(圍膳)	★●■玉米雞茸粥	煮	●鬆餅	煎	●■南投意麵(湯)	煮	●■小熱狗麵包	煮	★●■▲肉絲蛋炒 飯	炒
	飲料	●麥茶	煮	★●奶茶	煮	●■▲豆漿	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	26	烹 調 方 式
	醣類(g)	130		126		131		126		130	
	脂質(g)	28		30		27		28		27	
	熱量(Kcal)	880		886		887		868		867	
	鈣(mg)	305		310		300		310		285	
	纖維(mg)	1.1		1		1.1		1.1		1.2	
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	■▲椒鹽豬排	炸	★■蒲燒鰻魚	蒸	*■●沙茶肉丁	燴	■蜜汁雞排	烤	★■▲酥炸黃金秋 魷排	炸
	副菜	●■豬肉餡餅	烤	■東坡豆腐	滷	●■爆炒筍片	炒	*●■泡菜鍋	煮	★●蜂蜜蛋糕	烤
		★■蟹肉絲蒸蛋	蒸	*●■黑胡椒肉絲	炒	●■三杯麵腸	炒	★■●▲蔥花蛋	炒	★●■蝦仁腸粉	蒸
		●高麗菜	炒	●豆芽菜	炒	●空心菜	炒	●青江菜	炒	●■培根青花菜	炒
	鹹湯	■●鴨肉冬粉	煮	■●山藥排骨湯	煮	●■酸菜豬血	煮	■●四神湯	煮	★●■部隊鍋	煮
	甜湯	★●仙草凍奶茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●■咖啡牛奶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●可可珍珠+布丁	煮
	水果/乳品			●芭樂		★●■▲調整型牛 乳(罐)				●麥香阿薩姆紅茶/ ★波士頓蛋糕	
	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	36	烹 調 方 式
營養 分析	醣類(g)	132		132		130		133		138	
	脂質(g)	33		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	961		938		926		961		993	
	鈣(mg)	280		350		355		290		345	
	纖維(mg)	5.1		6.1		5.5		5.2		5.5	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■蔥油雞	炒	■蒜泥白肉	汆	■▲酥炸雞腿	炸	■鐵路排骨	滷		
	副菜	●■什錦雜燴	燴	●■咖哩洋芋	燉	●■山藥四寶	燴	●■羅漢齋	炒		
		★■▲銀魚花生	煸	★■▲蝦仁滑蛋	炒	■淋汁豆包	滷	●▲炸薯餅	炸		
		●青花菜	炒	●莧菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	★●■玉米蛋花湯	煮	■當歸豆皮湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	*■●剥皮辣椒雞	煮		
	甜湯	●紅茶一點紅	煮	●黑糖粉粿	煮	●紅豆湯圓	煮	★●黑糖珍奶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		131		134		134			
	脂質(g)	30		30		33		33			
	熱量(Kcal)	930		930		957		961			
	鈣(mg)	325		330		310		315			
	纖維(mg)	4.3		4		4.2		4.2			

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▲