

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月28日	烹調 方式	9月29日	烹調 方式	9月30日	烹調 方式	10月1日	烹調 方式	10月2日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	教師節		●■燻雞三明治(巧)		★●■▲火腿起司麵包(鐵)		●■自製大亨堡		★●蒸果子牛奶戚風(欣)	
	副食(團膳)			★●■雞絲麵	煮	★●■玉米雞茸粥	煮	★■水煮蛋	煮	★●■▲吻魚蛋炒飯	炒
	飲料			★●咖啡牛奶	煮	★●■▲牛奶	煮	★●奶茶	煮	●麥茶	煮
營養分析	蛋白質(g)			28	烹調 方式	30	烹調 方式	28	烹調 方式	26	烹調 方式
	醣類(g)			126		131		126		130	
	脂質(g)			30		27		28		27	
	熱量(Kcal)			886		887		868		867	
	鈣(mg)			310		300		310		285	
	纖維(mg)			1		1.1		1.1		1.2	
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■照燒雞肉丼	煮
	主菜			★■味噌魚	蒸	★■▲腰果雞丁	燒	■醬爆鴨丁	燒	■▲日式豬排	炸
	副菜			■●香菇肉燥	滷	■▲黃金豆腐	炸	●■翠綠雞捲	炒	■淋汁豆包	燒
				★■●▲五彩烘蛋	炒	●■螞蟥上樹	炒	★■●▲玉米起司炒蛋	炒	●■水煎包	蒸
				●蚵仔白菜	炒	●青江菜	炒	●空心菜	炒	●高麗菜	炒
	鹹湯			■●山藥排骨	煮	■當歸豆皮	煮	*★●■魷魚羹湯	煮	●■關東煮	煮
	甜湯			●柳橙綠茶	煮	●冬瓜椰果	煮	★●黑糖珍奶	煮	★●紅豆紫米奶	煮
	水果/乳品			●西瓜		●■▲豆漿(罐)					
營養分析	蛋白質(g)			35	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	36	烹調 方式
	醣類(g)			132		130		133		138	
	脂質(g)			30		33		30		33	
	熱量(Kcal)			938		953		934		993	
	鈣(mg)			350		355		290		345	
	纖維(mg)			6.1		5.5		5.2		5.5	
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜			■▲無骨香雞排	炸	■糖醋里肌	燒	■蜜汁雞排	烤		
	副菜			●■客家板條	炒	■▲鹹酥甜不辣	炸	●塔香海根	炒		
				●■燒賣	蒸	★■日式蒸蛋	蒸	*●■麻辣燙	燒		
				●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯			■●味噌豆腐	煮	★■●義式海鮮湯	煮	*★●■酸辣湯	煮		
	甜湯			●可可珍珠	煮	●檸檬愛玉	煮	●麥茶一點紅	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)			34	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)			131		134		134			
	脂質(g)			33		33		30			
	熱量(Kcal)			957		957		934			
	鈣(mg)			330		310		315			
	纖維(mg)			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▲