

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		10月12日	烹調 方式	10月13日	烹調 方式	10月14日	烹調 方式	10月15日	烹調 方式	10月16日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲起司蛋餅(巧)		★●丹麥波蘿可頌(欣)		●自製大亨堡		★●布丁麵包(鐵)		●■擔擔麵(巧)	
	副食(圍膳)	●■熱狗小麵包		●■鮮肉包	蒸	★■水煮蛋	煮	★●■雞絲麵	煮	●鬆餅	烤
	飲料	●波蜜果菜汁(罐)		●生活泡沫綠茶(罐)		●紅茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●■▲豆漿	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	■●梅干扣肉	滷	*■●泰式酸辣雞	燒	*■黑胡椒肉丁	燒	■蜜汁雞腿	烤	■日式豬排	炸
	副菜	■●回鍋干片	炒	■▲香腸	炸	■●酸菜豬血	滷	★●▲台北米血糕	燙	■絞肉蒸豆腐	蒸
		●雲香筍絲	炒	●■什錦雜燴	炒	★■▲蝦仁炒蛋	炒	■●小瓜雞胗	炒	●藍莓派	烤
		●油菜	炒	●空心菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●莧菜	炒
	鹹湯	■●薑母鴨	煮	■●苦瓜排骨湯	煮	■●九尾雞	煮	■●筍乾大骨湯	煮	★■味噌蛋花湯	煮
	甜湯	●黑糖山粉圓	煮	●綠豆粉圓	煮	●水果茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄		★●■▲調整型牛乳(罐)					
	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式
營養 分析	醣類(g)	133		132		131		134		133	
	脂質(g)	30		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	930		957		930		934		965	
	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	■▲無骨香雞排	炸	■孜然肉片	燒	★■●雞肉親子丼	燒	■可樂豬腳	滷		
	副菜	★■絞肉蒸蛋	蒸	●■桂竹筍炒肉絲	炒	●■▲香酥甜不辣薯條	炸	★■●魚香烘蛋	炒		
		●■維力公仔麵	炒	●■三杯麵腸	炒	■糖醋豆包	燴	●■豬肉餡餅	烤		
		●蚵仔白菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	■●關東煮	煮	●■什錦羹湯	煮	●■榨菜肉絲湯	煮	■●山藥排骨	煮		
	甜湯	★●花生紅豆湯圓	煮	●冬瓜椰果	煮	★●黑糖珍奶	煮	●麥茶一點紅	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	133		131		134		132			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	961		922		961		930			
	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▲