

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月23日	烹調方式	3月24日	烹調方式	3月25日	烹調方式	3月26日	烹調方式	3月27日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●▲火腿肉鬆起司沙拉堡(巧)		●■日式沾麵(巧)		★●奶酥麵包(欣)		●■自製水餃	煮	★●巧克力波蘿(鐵)	煮
	副食(圍膳)	●綜合雙色捲	蒸	●■肉包	蒸	●■蘿蔔糕	蒸	●馬拉糕	蒸	★●■清粥小菜	煮
	飲料	●阿薩姆奶茶(罐)		●奶綠(罐)		●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●■▲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	■▲梅干扣肉	燒	■蜜汁雞排	烤	*■黑胡椒肉丁	燴	*■泰式酸辣雞	燒	■▲日式豬排	炸
	副菜	★■▲蝦仁炒蛋	炒	■●●香菇黑輪	炒	■●酸菜豬血	燒	●■滷味拼盤	滷	★●■白菜滷	滷
		●■雲香筍絲	炒	■●▲黃金豆腐	炸	■●回鍋干片	炒	●■小瓜雞胗	炒	★●▲台北米血糕	蒸
		●青花菜	炒	●小白菜	炒	●菠菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●有機味美菜	炒
	鹹湯	■薑母鴨	煮	●鳳梨苦瓜雞	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	●■筍乾大骨湯	煮	●日式味噌湯	煮
	甜湯	●綠豆粉圓	煮	●黑糖山粉圓	煮	●水果茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄		●■▲豆漿(罐)					
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	34	烹調方式	32	烹調方式	32	烹調方式	31	烹調方式
	醣類(g)	132		131		131		133		132	
	脂質(g)	30		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	930		957		30		930		949	
	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	■▲無骨香雞排	炸	■孜然肉片	燒	★■●雞肉親子丼	燴	●■壽喜燒	燒		
	副菜	★■絞肉蒸蛋	蒸	●■桂竹筍炒肉絲	炒	★●■佛跳牆	燉	★■魚香烘蛋	燒		
		*●■維力公仔麵	煮	●■醬燒麵腸	燒	■▲糖醋豆包	炸	●■豬肉餡餅	烤		
		●山萵蒿	炒	●油菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒		
	鹹湯	●■關東煮	煮	●■榨菜肉絲湯	煮	★●■什錦羹湯	煮	●■山藥排骨	煮		
	甜湯	★●花生紅豆湯圓	煮	●冬瓜粉條	煮	★●茉香奶茶	煮	★●黑糖珍奶	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調方式	31	烹調方式	34	烹調方式	33	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	131		134		132		132			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	957		930		961		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▲