

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		8月3日	烹調 方式	8月4日	烹調 方式	8月5日	烹調 方式	8月6日	烹調 方式	8月7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)		●丹麥菠蘿可頌 (欣)		★●■鮭魚三明治 (鐵)		●■▲自製鍋貼		●墨西哥巧克力 (欣)	
	副食(圍膳)	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■肉圓	蒸	●■肉絲炒麵	炒	★●奶皇包	蒸	●■咖哩飯	煮
	飲料	●綠茶	煮	★●■▲牛奶	煮	■豆漿	煮	●麥茶	煮	★●奶茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	29	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	128		130		128		128		129	
	脂質(g)	28		32		30		28		28	
	熱量(Kcal)	880		928		906		872		888	
	鈣(mg)	300		345		310		280		320	
	纖維(mg)	1.1		1		1.3		1		1.2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●石鍋拌飯	煮		
	主菜	■▲卡啦雞排	炸	■可樂豬腳	滷	★■●▲親子雞肉 井	燴	*■●黑胡椒肉片	燴		
	副菜	★■三色蒸蛋(皮+ 鹹)	蒸	●■小瓜雞胗	燴	●■▲酥炸雙拼 (甜不辣+薯條)	炸	★■●▲玉米起司 炒蛋	炒		
		*■●麻辣鴨血	滷	●■▲維力公仔麵	炒	*■●泡菜油腐	燒	●■燒賣	蒸		
		●青江菜	炒	●豆芽菜	炒	●油菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯	■薑母鴨	煮	■●九尾雞	煮	■●青木瓜排骨	煮	■味噌豆腐湯	煮		
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	●可可珍珠	煮	★●綠豆大麥仁	煮	●地瓜芋圓	煮		
	水果/乳品			●葡萄		★●■▲調整牛乳 (罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	35	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		135		132		133			
	脂質(g)	33		30		33		32			
	熱量(Kcal)	969		938		957		956			
	鈣(mg)	300		310		320		315			
	纖維(mg)	5.5		5.2		5.1		5.3			

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▲