

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		1月19日	烹調 方式	1月20日	烹調 方式	1月21日	烹調 方式	1月22日	烹調 方式	1月23日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●海鹽羅宋(欣)	蒸	●■▲麥香雞三明治(巧)	烤	★●■▲起司蛋餅(巧)	煮	●蔓越莓可可(鐵)	煮	●玉米蘑菇麵包(鐵)	煮
	副食(團膳)	●■珍珠奶皇包/肉包		●鬆餅		★●■雞絲麵		●■味噌拉麵		★●■玉米雞茸粥	
	飲料	●波蜜果菜汁(罐)		●光泉蘋果汁(罐)		★●奶綠		★●米漿		●紅茶	
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	29	煮	29	烹調 方式	28	煮	30	烹調 方式
	醣類(g)	126		128		130		126		128	
	脂質(g)	33		32		30		31		30	
	熱量(Kcal)	913		916		906		895		902	
	鈣(mg)	350		337		250		350		265	
	纖維(mg)	1		1.3		2.1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	烹調 方式	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■日式炒烏龍	煮	
	主菜	■▲卡啦雞排			■薑母鴨		*★■▲宮保雞丁		■迷迭香烤骨腿		
	副菜	■●香菇肉燥			●■桂竹筍炒肉絲		■●紅燒豆腐		★●輕乳酪蛋糕		
		●■滷味拼盤			■●▲甜不辣/麥克雞塊		*●■泡菜鍋		★■蝦仁腸粉		
		●鐵板豆芽			●福山萐苣		●菠菜		●■香鬆青花		
	鹹湯	■●鳳梨苦瓜雞			■藥膳排骨		●■四神湯		●■茶壺湯		
	甜湯	★●黑糖珍珠奶茶			●芋香西米露		●鳳梨冰茶		★●抹茶拿鐵		
	水果/飲品				★●■▲調整牛乳(罐)				★●蛋糕/美麗果白葡萄汁		
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	煮	33	煮	33	煮	34	烹調 方式	
	醣類(g)	131			132		133		133		
	脂質(g)	33			33		30		30		
	熱量(Kcal)	957			957		934		938		
	鈣(mg)	310			266		310		355		
	纖維(mg)	5.4			7		5.4		5.7		
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	烹調 方式	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	煮	烹調 方式	
	主菜	■●蘑菇肉片			■滷雞腿		*■辣炒肉絲		炒		
	副菜	★●■燴三鮮			●■螞蟻上樹		★■●香菇蒸蛋		蒸		
		*●■維力炸醬麵			●■咖哩洋芋		●▲炸三角薯餅		炸		
		●青江菜			●蚵仔白菜		●高麗菜		炒		
	鹹湯	■●山藥排骨湯			●■芹香魚丸湯		*■●剝皮辣椒雞湯		煮		
	甜湯	★●▲花生湯圓			●可可珍珠		●檸檬山粉圓		煮		
夜點	麵包	★●起司貝果	烹調 方式	煮		煮		煮		烹調 方式	
營養分析	蛋白質(g)	33			32		33		33		
	醣類(g)	131			135		134		134		
	脂質(g)	30			30		33		33		
	熱量(Kcal)	926			938		965		965		
	鈣(mg)	310			380		310		310		
	纖維(mg)	4			4.3		4		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▲