

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	●玉米磨菇麵包(鐵)	煮
	副食(圍膳)	●■珍珠奶皇包/肉包		●鬆餅		★●■雞絲麵		●■味噌拉麵		★●■玉米雞茸粥	
	飲料	●波蜜果果汁(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		29	烹調 方式	28	烹調 方式	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	期 末 考		★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■日式炒烏龍	煮
	主菜	■▲卡啦雞排	炸			■薑母鴨	燒	*★■▲宮保雞丁	炒	■迷迭香烤骨腿	烤
	副菜	■●香菇肉燥	燒			●■桂竹筍炒肉絲	炒	■●紅燒豆腐	滷	★●輕乳酪蛋糕	
		●■滷味拼盤	滷			■●▲甜不辣/麥克雞塊	炸	*●■泡菜鍋	燒	★■蝦仁腸粉	蒸
		●鐵板豆芽	炒			●福山萵苣	炒	●菠菜	炒	●■香鬆青花	炒
	鹹湯	■●鳳梨苦瓜雞	煮			■藥膳排骨	煮	●■四神湯	煮	●■茶壺湯	煮
	甜湯	★●黑糖珍珠奶茶	煮			●芋香西米露	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●抹茶拿鐵	煮
	水果/飲品					★●■▲調整牛乳(罐)				★●蛋糕/美麗果白葡萄汁	
	蛋白質(g)	34	烹調 方式	33		33	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式
	醣類(g)	131		132		132		133		133	
營養分析	脂質(g)	33		33		33		30		30	
	熱量(Kcal)	957		957		957		934		938	
	鈣(mg)	310		266		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		7		7		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	期 末 考		★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■●蘑菇肉片	燒			■滷雞腿	滷	*■辣炒肉絲	炒		
	副菜	★●■燴三鮮	燴			●■螞蟻上樹	炒	★■●香菇蒸蛋	蒸		
		*●■維力炸醬麵	炒			●■咖哩洋芋	燴	●▲炸三角薯餅	炸		
		●青江菜	炒			●蚵仔白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	■●山藥排骨湯	煮			●■芹香魚丸湯	煮	*■●剝皮辣椒雞湯	煮		
	甜湯	★●▲花生湯圓	煮			●可可珍珠	煮	●檸檬山粉圓	煮		
夜點	麵包	★●起司貝果									
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32		32	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	131		135		135		134			
	脂質(g)	30		30		30		33			
	熱量(Kcal)	926		938		938		965			
	鈣(mg)	310		380		380		310			
	纖維(mg)	4		4.3		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▲