彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別＼日期		11月16日 星期一	烹調方式	11月17日 星期二	烹調方式	11月18日 星期三	烹調方式	11月19日 星期四	烹調方式	11月20日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●■培根起司麵包(鐵)		●■▲卡啦三明治(巧)		★●加州葡萄(欣)		●■自製肉燥飯	煮	★●■▲麥香雞捲餅(巧)	
	副食(團膳)	●■榨菜肉絲麵	煮	★●■▲肉絲炒飯	煮	★●■鍋燒意麵	煮	★■水煮蛋	煮	★●■清粥小菜	煮
	飲料	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●■▲豆漿	煮	●麥茶	煮	●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	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)	130		128		130		126		130	
	脂質(g)	27		27		29		27		27	
	熱量(Kcal)	871		867		889		859		883	
	鈣(mg)	265		280		260		255		265	
	纖維(mg)	1		1.2		1		1		1.1	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■新加坡叻沙麵	煮
	主菜	■●筍干豬肉丁	滷	■檸檬烤雞翅	烤	■▲橙汁排骨	炸	＊★■宮保雞丁	燒	■迷迭香烤雞腿	烤
	副菜	★■●▲塔香炒蛋	炒	■●紅燒獅子頭	燒	●■小湯包	蒸	★■●五彩烘蛋	炒	★■●香蔥碎脯	炒
		●酸菜炒木耳	炒	■淋汁豆腐	燴	■拌干絲	炒	★●■白醬洋芋	燴	●▲玉米布丁酥	炸
		●小白菜	炒	●油菜	炒	●福山萵苣	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	★■●刺瓜魚丸湯	煮	●■鹹湯圓	煮	★■●▲麻油蛋麵線	煮	●■關東煮	煮	■●青菜豆腐湯	煮
	甜湯	●冬瓜愛玉	煮	★●芋頭牛奶	煮	●地瓜芋圓湯	煮	●可可珍珠	煮	●黑糖粉粿	煮
	水果/乳品			●橘子		●■▲豆漿(罐)					
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調方式	35	烹調方式	34	烹調方式	35	烹調方式	34	烹調方式
	醣類(g)	133		135		135		133		135	
	脂質(g)	30		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	938		950		30		942		30	
	鈣(mg)	310		310		280		310		280	
	纖維(mg)	5.2		5.5		6		5.4		6	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■▲香酥魚排	炸	■糖醋肉片	燒	■三杯雞	燒	■蠔油豬排	燒		
	副菜	＊●■黑胡椒肉絲	燒	★●■炒三鮮	炒	■黃金嫩油腐	滷	■肉絲炒豆包	炒		
		★●■什錦鴿蛋	燴	★■●三色蒸蛋	蒸	★■▲香酥柳葉魚	炸	＊●麻辣海茸	炒		
		●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯	■九尾雞湯	煮	■●韭菜豬血湯	煮	●■四神湯	煮	●日式味噌湯	煮		
	甜湯	●柳橙綠茶	煮	★●黑糖珍奶	煮	●檸檬山粉圓	煮	●綠豆仙草	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	35	烹調方式	33	烹調方式	34	烹調方式		
	醣類(g)	131		131		132		134			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	949		934		957		942			
	鈣(mg)	310		310		350		310			
	纖維(mg)	4.1		4		4.2		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▲