彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別＼日期		11月23日 星期一	烹調方式	11月24日 星期二	烹調方式	11月25日 星期三	烹調方式	11月26日 星期四	烹調方式	11月27日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●紅豆麻糬麵包(鐵)		●■▲卡啦飯糰(巧)		★●草莓起司三明治(巧)		●■▲自製鍋貼	炸	★●墨西哥奶酥(欣)	
	副食(團膳)	●■▲肉絲炒麵	煮	●■肉圓	蒸	●■高麗碎脯粥	煮	★●奶皇包	蒸	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶	煮	★●▲米漿	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調方式	28	烹調方式	30	烹調方式	28	烹調方式	26	烹調方式
	醣類(g)	130		126		131		126		130	
	脂質(g)	28		30		27		28		27	
	熱量(Kcal)	880		886		887		868		867	
	鈣(mg)	305		310		300		310		285	
	纖維(mg)	1.1		1		1.1		1.1		1.2	
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	■▲卡拉胸肉排	炸	■味噌肉丁	燒	＊★■沙茶魚丁	燒	■蔥油雞	燒	■烤全雞	烤
	副菜	★■絞肉蒸蛋	蒸	●■宮保麵腸	炒	●■小瓜香腸	炒	★■▲蝦仁炒蛋	炒	★●大理石蛋糕	
		■●涼拌雞胗	炒	＊●■麻辣桂竹筍肉絲	炒	●■壽喜燒	燒	■糖醋豆包	燴	■滷味拼盤	滷
		●青江菜	炒	●小白菜	炒	＊●鐵板豆芽	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	●■山藥排骨	煮	●■花枝羹湯	煮	■●香菇雞湯	煮	●什錦菇湯	煮	★■●味噌海鮮鮮魚湯	煮
	甜湯	●仙草蜜	煮	●冬瓜椰果	煮	★●▲花生湯圓	煮	★●紫米燕麥湯	煮	★●珍珠抹茶拿鐵	煮
	水果/乳品			●香蕉						★●蛋糕/波蜜蔓越莓汁	
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	33	烹調方式	34	烹調方式	32	烹調方式	34	烹調方式
	醣類(g)	133		132		131		134		133	
	脂質(g)	33		30		30		30		30	
	熱量(Kcal)	957		930		930		934		938	
	鈣(mg)	280		350		355		290		345	
	纖維(mg)	5.1		6.1		5.5		5.2		5.5	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■●瓜子肉	滷	■▲酥炸雞腿	炸	■蜜汁排骨	燒	■可樂豬腳	滷		
	副菜	●▲酥炸薯餅	炸	＊●■麻辣燙	燒	■紅燒百頁	燒	★■●番茄炒蛋	炒		
		★●■白菜滷	滷	●乾扁四季豆	炒	●■南瓜肉末	炒	●■芹香甜不辣	炒		
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	★●■玉米蛋花湯	煮	★●■義式番茄海鮮湯	煮	■●▲麻油雞湯	煮	＊★●■酸辣湯	煮		
	甜湯	●黑糖粉粿	煮	●百香愛玉	煮	★●珍珠奶綠	煮	●鳳梨冰茶	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	32	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式		
	醣類(g)	133		131		134		132			
	脂質(g)	33		33		30		30			
	熱量(Kcal)	961		949		934		930			
	鈣(mg)	325		330		310		315			
	纖維(mg)	4.3		4		4.2		4.2			

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▲