彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月9日 星期一	烹調方式	11月10日 星期二	烹調方式	11月11日 星期三	烹調方式	11月12日 星期四	烹調方式	11月13日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●■▲豬排方吐司(巧)		●■大壽司(巧)		●■日式沾麵(巧)		★●蒸果子牛奶戚風(欣)		★●■鮪魚三明治(鐵)	
	副食(團膳)	●■叉燒包	蒸	●■味噌拉麵	煮	●■▲鍋貼	炸	●■▲炒米粉	煮	★●■玉米雞茸粥	烤
	飲料	●麥茶	煮	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	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	★●廣東炒麵	煮
	主菜	★■▲避風塘魚丁	炸	■●沙茶肉片	燒	■●咖哩雞丁	燒	■●梅干扣肉	燒	■蜜汁雞排	烤
	副菜	＊■●泰式打拋肉	燒	●塔香海根	炒	■●三色拼盤	滷	★●台北米血糕	蒸	●■雙色珍珠丸	蒸
		■家常豆腐	燴	■客家小炒	炒	●■螞蟻上樹	炒	★■●▲玉米起司炒蛋	炒	＊●■麻辣燙	燒
		●鐵板豆芽	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒
	鹹湯	●■四神湯	煮	■味噌豆腐湯	煮	★■●海芽蛋花湯	煮	■●香菇雞湯	煮	■●竹筍排骨湯	煮
	甜湯	●百香愛玉	煮	●椰果八冰綠	煮	★●黑糖珍奶	煮	●仙草蜜	煮	●芋頭地瓜	煮
	水果/乳品			●香蕉							
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	★■花生豬腳	滷	■▲無骨香雞排	炸	■▲日式豬排	炸	★■●雞肉親子丼	燒		
	副菜	★●■佛跳牆	燒	★■日式蒸蛋	蒸	■●小瓜雞胗	炒	■●海雙結	滷		
		★■▲毛豆炒蛋	炒	■油豆腐肉末	燒	■紅燒百頁	燒	●藍莓派	烤		
		●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯	■●金針排骨湯	煮	■●薑母鴨	煮	★■●玉米濃湯	煮	★●■什錦羹湯	煮		
	甜湯	★●奶綠	煮	●珍珠紅茶	煮	●冬瓜茶粉粿	煮	●鳳梨冰茶	煮		
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)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	934		949		961		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▲