

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

| 餐別 \ 日期 | | 2月23日 | 烹調 方式 | 2月24日 | 烹調 方式 | 2月25日 | 烹調 方式 | 2月26日 | 烹調 方式 | 2月27日 | 烹調 方式 |
|----------|----------|------------|------------------|----------|------------------|----------|------------------|--------------|------------------|-------|------------------|
| | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 早餐 | 主食 | ●■肉排三明治(巧) | | ●紅豆麵包(欣) | | ●■▲自製鍋貼 | 炸 | ★●■培根起司麵包(鐵) | | | |
| | 副食(圍膳) | ●鬆餅 | 烤 | ●■醬油拉麵 | 煮 | ●馬拉糕 | 蒸 | ★●奶皇包 | 蒸 | | |
| | 飲料 | ★●■阿華田 | 煮 | ●紅茶 | 煮 | ●綠茶 | 煮 | ★●奶茶 | 煮 | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 28 | 烹 調 方 式 | 28 | 烹 調 方 式 | 27 | 烹 調 方 式 | 28 | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | 126 | | 126 | | 130 | | 126 | | | |
| | 脂質(g) | 28 | | 30 | | 33 | | 28 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 868 | | 886 | | 925 | | 868 | | | |
| | 鈣(mg) | 350 | | 350 | | 250 | | 350 | | | |
| | 纖維(mg) | 1 | | 1 | | 2.1 | | 1 | | | |
| 中餐 | 主食 | ★●小米飯 | 煮 | ★●糙米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ●■照燒肉丼 | 煮 | | |
| | 主菜 | ★■▲鹹酥魚排 | 炸 | ■▲太極豬排 | 炸 | ■●咕咾肉 | 燒 | ■迷迭香雞排 | 烤 | | |
| | 副菜 | *■●麻辣燙 | 燒 | ★■日式蒸蛋 | 蒸 | ★●■炒三鮮 | 燴 | ●▲炸薯餅 | 炸 | | |
| | | ■●芹香豆干 | 炒 | ★●■白菜滷 | 滷 | ★■滷蛋 | 滷 | ■●小瓜香腸 | 炒 | | |
| | | ●高麗菜 | 炒 | ●青花菜 | 炒 | ●鐵板豆芽 | 炒 | ●菠菜 | 炒 | | |
| | 鹹湯 | ★■●玉米濃湯 | 煮 | ★■●紫菜魚丸湯 | 煮 | ●■四神湯 | 煮 | ■●青木瓜排骨 | 煮 | | |
| | 甜湯 | ★●黑糖珍奶 | 煮 | ●椰果八冰綠 | 煮 | ●鳳梨冰茶 | 煮 | ●紅豆湯圓湯 | 煮 | | |
| | 水果/乳品 | | | ●橘子 | | ●■▲豆漿(罐) | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 34 | 烹 調 方 式 | 34 | 烹 調 方 式 | 33 | 烹 調 方 式 | 31 | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | 131 | | 133 | | 132 | | 134 | | | |
| | 脂質(g) | 33 | | 33 | | 30 | | 33 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 957 | | 965 | | 30 | | 957 | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 355 | | 266 | | 310 | | | |
| | 纖維(mg) | 5.4 | | 5.7 | | 7 | | 5.4 | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | 主食 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | | | | |
| | 主菜 | *■●沙茶肉片 | 燒 | ★■▲腰果雞丁 | 燒 | ■▲炸雞腿 | 炸 | | | | |
| | 副菜 | ★●■番茄炒蛋 | 炒 | ●韭香米血 | 炒 | ●■滷味拼盤 | 滷 | | | | |
| | | ■●小瓜豆包 | 炒 | ★■▲客家小炒 | 炒 | *●泡菜寬粉 | 炒 | | | | |
| | | ●小白菜 | 炒 | ●福山萵苣 | 炒 | ●青江菜 | 炒 | | | | |
| | 鹹湯 | ■●香菇雞湯 | 煮 | ■●味噌豆腐湯 | 煮 | ■●竹筍大骨 | 煮 | | | | |
| | 甜湯 | ●百香愛玉 | 煮 | ●檸檬冬瓜 | 煮 | ●珍珠豆花 | 煮 | | | | |
| 夜點 | 麵包 | | | | | | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 34 | 烹 調 方 式 | 31 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | 131 | | 133 | | 133 | | | | | |
| | 脂質(g) | 30 | | 30 | | 33 | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | 930 | | 926 | | 957 | | | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | 380 | | | | | |
| | 纖維(mg) | 4 | | 4.2 | | 4.3 | | | | | |

二二八和平
紀念日補假

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▲