

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月2日	烹調 方式	3月3日	烹調 方式	3月4日	烹調 方式	3月5日	烹調 方式	3月6日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■肉鬆蛋三明治(巧)		★●■▲熱狗起司麵包(鐵)		●維也納軟法(欣)		●■自製肉羹麵	煮	●■大壽司(巧)	
	副食(圍膳)	★●■玉米雞茸粥	煮	●■筍香肉包	蒸	●■味噌拉麵	煮	●白玉珍珠奶皇包	蒸	●銀絲卷	蒸
	飲料	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶綠	煮	★●奶茶	煮	●紅茶	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	30	烹調 方式
	醣類(g)	126		126		130		126		128	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		925		868		875	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1		1		2.1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●白醬海鮮義大利麵	煮
	主菜	*■黑胡椒豬柳	炒	■▲卡叻胸肉排	炸	★■▲鹹酥魚丁	炸	■●筍干滷肉	滷	■檸檬烤雞翅	烤
	副菜	*■麻婆豆腐	燒	●■燒賣	蒸	■淋汁豆包	燒	■●▲香酥甜不辣雞塊	炸	■●紅燒獅子頭	燒
		★●■什錦鵪鶉蛋	燴	●■咖哩洋芋	燴	★■絞肉蒸蛋	蒸	●■燴刺瓜	燴	■●醬爆豆干	炒
		●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	★●■▲麻油蛋麵線湯	煮	●■關東煮	煮	■薑母鴨	煮	■藥膳排骨湯	煮	●味噌海芽湯	煮
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	★●珍珠奶茶	煮	●椰果八冰綠	煮	●紅豆湯圓	煮	●百香山粉圓	煮
水果/乳品			●葡萄								
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	34	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	131		132		131		133		133	
	脂質(g)	30		33		33		33		30	
	熱量(Kcal)	922		961		30		961		926	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■蒲燒魚片	蒸	■粉蒸肉	蒸	■▲鹽酥雞	炸	■●薑母鴨	燒		
	副菜	★■●▲洋蔥炒蛋	炒	*■麻辣鴨血	燒	●■羅漢齋	炒	●■三色拼盤	滷		
		●■壽喜燒	燒	●■彩椒竹筍	炒	●■豬肉餡餅	烤	■▲蝦仁炒蛋	炒		
		●小白菜	炒	●青花菜	炒	●菠菜	炒	●小松菜	炒		
	鹹湯	■●九尾雞湯	煮	■●紫菜蛋花湯	煮	●■四神湯	煮	●香菇什錦	煮		
	甜湯	●仙草蜜	煮	●黑糖粉粿	煮	●仙草粉圓	煮	●椰漿西米露	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		134		133		132			
	脂質(g)	30		30		33		30			
	熱量(Kcal)	922		930		957		934			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		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▲