

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月9日	烹調 方式	3月10日	烹調 方式	3月11日	烹調 方式	3月12日	烹調 方式	3月13日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●紅豆麻糬麵包 (鐵)		●■▲肉鬆抓餅 (巧)		●■▲麥香雞捲餅 (巧)		●自製大亨堡		●■海苔肉鬆堡 (欣)	煮
	副食(圍膳)	●■肉圓	蒸	●■叉燒包	蒸	●■▲肉絲炒麵	煮	■●熱狗/小黃瓜/ 洋蔥	煮	●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●奶茶	煮	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	●麥茶	煮	★●▲米漿	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	★●港式煲仔飯	煮
	主菜	■▲椒鹽豬排	炸	■滷雞排	滷	■●沙茶肉片	炒	■蒜頭雞	燒	■▲鹽酥雞	炸
	副菜	■紅燒豆腐	燒	★■▲客家小炒	炒	★●■白菜滷	滷	★■●▲碎脯蛋	炒	●■炒三鮮	炒
		●■爆炒筍片	炒	●■四季豆肉末	炒	■麻辣鴨血	燒	■三杯油豆腐	燴	●■水煎包	蒸
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●菠菜	炒	●福山萵苣	炒
	鹹湯	★●■玉米濃湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	■●香菇雞湯	煮	■●蘿蔔排骨	煮	●■關東煮	煮
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●椰果麥茶	煮	●綠豆芋圓湯	煮	★●愛玉奶綠	煮	●鳳梨冰茶	煮
	水果/乳品			●草莓		★●■▲調整牛乳 (罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	132		133		134		131		132	
	脂質(g)	33		30		30		30		33	
	熱量(Kcal)	957		930		30		930		953	
	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	★■糖醋魚	蒸	■粉蒸排骨	蒸	★■▲宮保雞丁	燒	■鐵路排骨	燒		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●▲炸薯餅	炸	●豆芽米血	炒	★●■三色拼盤	滷		
		■▲香腸	炸	■●紅燒黑輪	燒	★■●蔥花蛋	炒	●■咖哩洋芋	燴		
		●小松菜	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●■四神湯	煮	■藥膳皮絲湯	煮	■味噌豆腐	煮	■●金針肉絲湯	煮		
	甜湯	●柳橙綠茶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●燒仙草	煮	●黑糖粉粿	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	31	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		134		132		133			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	930		957		934		930			
	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▲