

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		8月31日	烹調 方式	9月1日	烹調 方式	9月2日	烹調 方式	9月3日	烹調 方式	9月4日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●●麥香雞吐司 (巧)		★●香濃維也納軟 法(統)		●■日式沾麵(巧)		●玉米磨菇麵包 (鐵)		★●■起司蛋吐司 (巧)	
	副食(圍膳)	●綜合饅頭	蒸	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■馬拉糕(黑)/肉 包	蒸	●■養生蔬菜粥	煮	★●■雞絲麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	★●▲米漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	26	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	130		126		130		126		130	
	脂質(g)	31		28		30		28		27	
	熱量(Kcal)	911		868		894		864		883	
	鈣(mg)	305		310		350		350		265	
	纖維(mg)	1		1		1.1		1.5		1.2	
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	■粉蒸肉	蒸	★■蒲燒鮐魚	蒸	■▲鹹酥雞	炸	*■黑胡椒豬排	燴	■普羅旺斯燉雞	燉
	副菜	■▲甜不辣/地瓜	炸	★■●洋蔥炒蛋	炒	■●黃金豆腐	滷	■糖醋豆包	燒	●藍梅派	烤
		★■▲花生豆干	滷	■●金針菇肉絲	炒	●絲瓜麵線	燴	●■苦瓜鹹蛋	炒	★●■▲玉米起司 炒蛋	炒
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●油菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	■白菜豆腐湯	煮	■藥膳排骨	煮	●■筍片豆皮湯	煮	●■關東煮	煮	●南瓜濃湯	煮
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜茶一點紅	煮	●鳳梨冰茶	煮	●檸檬山粉圓	煮	●仙草蜜	煮
	水果/乳品			●香蕉		●■▲黑豆奶(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	36	烹 調 方 式
	醣類(g)	132		132		130		133		135	
	脂質(g)	33		30		33		30		32	
	熱量(Kcal)	953		938		957		938		972	
	鈣(mg)	280		350		355		290		345	
	纖維(mg)	5.4		5.7		6.2		5.1		5.5	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■▲香酥魚排	炸	■蜜汁雞排	烤	■●蔥爆肉絲	炒	★■●雞肉親子丼	燴		
	副菜	★■三色蒸蛋	蒸	●▲山藥捲	炸	*■●麻辣燙	滷	●三杯麵腸	炒		
		*■●泰式打拋肉	炒	★●■什錦鵪蛋	燴	●■什錦雜燴	燴	■烤香腸	烤		
		●油菜	炒	●豆芽菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	■●九尾雞湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	■●芹菜魚丸湯	煮	■●肉骨茶湯	煮		
	甜湯	●紅豆湯圓	煮	●檸檬愛玉	煮	●綠豆粉圓	煮	●黑糖米苔目	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		131		134		134			
	脂質(g)	33		30		30		30			
	熱量(Kcal)	957		930		930		934			
	鈣(mg)	310		350		310		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▲