

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		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	9月5日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲卡啦飯糰(巧)		●墨西哥巧克力(欣)		●■日式沾麵(巧)		●■小壽司(巧)		★●■烤肉蛋吐司(面)	
	副食(圍膳)	●綜合包子	蒸	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	★●■蘿蔔糕	蒸	●■擔擔乾麵	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮
	飲料	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	●■▲豆漿	煮	●麥茶	煮	★●奶綠	煮
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	29	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)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	913		886		906		895		902	
	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	■紅燒里肌	燒	■豆乳雞	滷	■蒜泥白肉	燙	■▲鹹酥雞	炸	■迷迭香雞排	烤
	副菜	■●芹香黑輪	炒	*■●麻辣燙	燒	●▲山藥捲	炸	★■日式蒸蛋	蒸	●■咖哩洋芋	燴
		★■▲蝦仁炒蛋	炒	●■桂竹筍炒肉絲	炒	*■麻婆豆腐	燴	★■▲花生麵筋	炒	●■三色拼盤	滷
		●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●鐵板銀芽	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒
	鹹湯	●關東煮	煮	■藥膳排骨	煮	●■四神湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮
	甜湯	●水果茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●冬瓜愛玉	煮	★●黑糖珍奶	煮	●鳳梨冰茶	煮
	水果/飲品			●香蕉		●■▲豆漿					
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	131		133		133		133		134	
	脂質(g)	30		30		33		33		30	
	熱量(Kcal)	930		934		957		957		930	
	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	■▲卡啦雞排	炸	■蜜汁排骨	燒	★■▲紅燒魚丁	炸	■咕咾肉	燒		
	副菜	■▲客家小炒	炒	★■●番茄炒蛋	炒	■豆包炒肉絲	炒	●絲瓜麵線	燴		
		■●紅燒獅子頭	燒	●■螞蟻上樹	炒	●■豬肉餡餅	烤	*■●泡菜油腐	滷		
		●青江菜	炒	●小白菜	炒	●莧菜	炒	●油菜	滷		
	鹹湯	■薑母鴨	煮	★■●▲酸辣湯	煮	■●山藥雞湯	煮	★●■鹹湯圓	煮		
甜湯	★●奶綠	煮	●珍珠紅茶	煮	●仙草蜜	煮	●冬瓜山粉圓	煮			
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		132		130		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		922		945		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▲