

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		7月27日	烹調 方式	7月28日	烹調 方式	7月29日	烹調 方式	7月30日	烹調 方式	7月31日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●蔓越莓乳酪 麵包(鐵)		●■海苔肉鬆堡 (欣)		●■▲卡啦三明治 (巧)		●■自製肉燥飯		●■擔擔麵+貢丸 (巧)	
	副食(圍膳)	●■水餃	蒸	★●■▲肉絲蛋炒 飯	炒	★●■鍋燒意麵	煮	★■水煮蛋	煮	★●■熱狗小麵包	煮
	飲料	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶綠	煮	●麥茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	29	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式
	醣類(g)	130		133		130		128		131	
	脂質(g)	27		26		29		27		26	
	熱量(Kcal)	879		874		901		871		870	
	鈣(mg)	265		255		265		260		250	
	纖維(mg)	1		1.1		1.2		1		1.1	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●■白醬培根義 大利麵	煮		
	主菜	■糖醋里肌	燴	■蜜汁雞排	烤	★■蒲燒魚	烤	■▲鹹酥雞	炸		
	副菜	★●■客家小炒	炒	★■▲酥炸柳葉魚	炸	*■黑胡椒豬柳	燴	★●■滷味拼盤	滷		
		●■珍珠丸(白/黑)	蒸	*■麻婆豆腐	燴	★■▲魚香烘蛋	炒	●■叉燒包	蒸		
		●空心菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	●■山藥排骨	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮		
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●檸檬愛玉	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●▲花生湯圓	煮		
	水果/乳品			●香蕉							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	36	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		132		133		135			
	脂質(g)	30		33		31		33			
	熱量(Kcal)	938		969		951		973			
	鈣(mg)	300		305		290		300			
	纖維(mg)	5.2		5.5		5.3		5.1			

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▲