

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐 別 \ 日 期		6月29日	烹調 方式	6月30日	烹調 方式	7月1日	烹調 方式	7月2日	烹調 方式	7月3日	烹調 方式		
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五			
早餐	主 食	●■▲麥香雞飯糰(巧)		★●墨西哥奶酥(欣)		學 期 結 束							
	副食(圍膳)	●■綜合包子	蒸	●■熱狗小麵包(鐵)	煮								
	飲 料	●麥香奶茶-罐	煮	●梅子綠茶-罐	煮								
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式								
	醣類(g)	125		128									
	脂質(g)	28		29									
	熱量(Kcal)	860		885									
	鈣(mg)	250		320									
	纖維(mg)	1		1									
中 餐	主 食	★●小米飯	煮										
	主 菜	■●沙茶肉片	炒										
	副 菜	*■●麻辣燙	燒										
		★■烤花枝丸	烤										
		●空心菜	炒										
	鹹湯	■●四神湯	煮										
	甜湯	★●咖啡牛奶	煮										
	水果/乳品												
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式								
	醣類(g)	130		130									
	脂質(g)	31		31									
	熱量(Kcal)	931		931									
	鈣(mg)	290		290									
	纖維(mg)	5.7		5.7									
晚 餐	主 食	★●紫米飯	煮										
	主 菜	■孜然雞排	烤										
	副 菜	★■●蕃茄炒蛋	炒										
		*●■泡菜鍋	燒										
		●青江菜	炒										
	鹹湯	●■關東煮湯	煮										
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮										
夜 點	麵 包	★●維也納軟法											
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式					33	烹 調 方 式				
	醣類(g)	134						134					
	脂質(g)	33						33					
	熱量(Kcal)	965						965					
	鈣(mg)	320						320					
	纖維(mg)	4.2		4.2									

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▲