

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	●■素飯糰(巧)		★●墨西哥奶酥(欣)		學 期 結 束							
	副食(圍膳)	●■綜合包子	蒸	●■素熱狗小麵包(鐵)	炒								
	飲料	●麥香奶茶-罐	煮	●梅子綠茶-罐	煮								
營養 分析	蛋白質(g)	26	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式								
	醣類(g)	126		129									
	脂質(g)	28		29									
	熱量(Kcal)	860		885									
	鈣(mg)	250		320									
	纖維(mg)	1.1		1.2									
中餐	主食	★●小米飯	煮										
	主菜	■●素沙茶豆包	炒										
	副菜	*■●麻辣燙	燒										
		●■烤素包心丸	烤										
		●空心菜	炒										
	鹹湯												
	甜湯	★●咖啡牛奶	煮										
	水果/乳品												
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式								
	醣類(g)	131		131									
	脂質(g)	31		31									
	熱量(Kcal)	931		931									
	鈣(mg)	290		290									
	纖維(mg)	5.8		5.8									
晚餐	主食	★●紫米飯	煮										
	主菜	■●素雞捲	炸										
	副菜	★■●蕃茄炒蛋	炒										
		*●■素泡菜鍋	燒										
		●青江菜	炒										
	鹹湯												
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮										
夜點	麵包	★●維也納軟法											
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式					32	烹 調 方 式				
	醣類(g)	135						135					
	脂質(g)	33						33					
	熱量(Kcal)	965						965					
	鈣(mg)	320						320					
	纖維(mg)	4.3		4.3									

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▲