彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別＼日期		10月19日 星期一	烹調方式	10月20日 星期二	烹調方式	10月21日 星期三	烹調方式	10月22日 星期四	烹調方式	10月23日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●紅豆麵包(鐵)		★●■燻雞三明治(巧)		★●墨西哥巧克力麵包(欣)		★●■鮪魚玉米吐司(巧)		★●■薯餅蛋餅(巧)	
	副食(團膳)	★●■玉米雞茸粥	蒸	●■水餃	煮	★●■▲吻魚蛋炒飯	煮	●▲黃金開口笑	炸	●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●奶綠	煮	★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	★●■牛奶	煮	★●奶茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調方式	28	烹調方式	27	烹調方式	28	烹調方式	30	烹調方式
	醣類(g)	130		128		130		126		130	
	脂質(g)	27		27		29		27		27	
	熱量(Kcal)	871		867		889		859		883	
	鈣(mg)	265		280		260		255		265	
	纖維(mg)	1		1.2		1		1		1.1	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■白醬奶油培根燉飯	煮
	主菜	■蠔油豬排	滷	■●栗子燒雞	燒	■糖醋肉丁	燒	★■蒲燒魚片	蒸	■迷迭香雞排	烤
	副菜	●■咖哩寬粉	炒	＊■麻婆豆腐	燴	★■▲香酥柳葉魚	炸	■油腐丁肉末	滷	■▲香酥豆包	炸
		●■水煎包	蒸	＊★●■沙茶雙鮮	炒	■●紅燒獅子頭	燒	★■三色滑蛋	炒	●■羅漢齋	炒
		●油菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●空心菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	●■四神湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	■●鴨肉冬粉	煮	■●青木瓜排骨	煮	■●關東煮	煮
	甜湯	★●■花生紅豆豆花	煮	●綠豆粉條	煮	●黑糖粉粿	煮	●百香山粉圓	煮	●珍珠麥茶	煮
	水果/乳品			●香蕉							
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調方式	35	烹調方式	34	烹調方式	35	烹調方式	32	烹調方式
	醣類(g)	133		135		135		133		132	
	脂質(g)	30		30		33		30		33	
	熱量(Kcal)	938		950		30		942		953	
	鈣(mg)	310		310		280		310		355	
	纖維(mg)	5.2		5.5		6		5.4		5	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■薑母鴨	燒	★■▲香酥旗魚排	炸	■▲炸雞腿	炸	■●回鍋肉	燒		
	副菜	■八寶肉醬	滷	★●■什錦鴿蛋	燴	★■滷蛋	滷	●■燒賣	蒸		
		★■●▲洋蔥炒蛋	炒	＊●■泡菜鍋	燒	★●■佛跳牆	燒	＊■麻辣鴨血	滷		
		●小白菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●莧菜	炒		
	鹹湯	●■冬瓜大骨	煮	■●山藥雞湯	煮	■●青菜豆腐湯	煮	＊★●■酸辣湯	煮		
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●地瓜芋圓	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	35	烹調方式	33	烹調方式	34	烹調方式		
	醣類(g)	131		131		132		134			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	922		961		957		942			
	鈣(mg)	310		310		350		310			
	纖維(mg)	4.1		4		4.2		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▲