

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月20日	烹調 方式	4月21日	烹調 方式	4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式	4月24日	烹調 方式	4月25日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	★●■火腿起司 麵包(鐵)		●■▲麥香雞捲 餅(巧)		●■▲卡啦飯糰 (巧)		●■▲自製鍋貼	炸	★●■肉鬆蛋吐 司(巧)		●海鹽羅宋(欣)	
	副食(圍膳)	●■南投意麵	煮	●■肉燥飯	煮	●■▲肉絲炒麵	煮	●■熱狗小麵包		★●■鍋燒雞絲 麵	煮	★●奶皇包	蒸
	飲料	★●阿華田	煮	●麥茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●綠茶	煮	★●米漿	煮	●生活泡沫紅茶 (罐)	
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	28	烹調 方式	30	烹調 方式	28	烹調 方式
	醣類(g)	126		126		130		126		128		126	
	脂質(g)	28		30		33		28		27		28	
	熱量(Kcal)	868		886		925		868		875		868	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265		350	
	纖維(mg)	1		1		2.1		1		1.8		1	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●照燒雞肉丼	煮		
	主菜	★■蒲燒魚片	蒸	■▲無骨香雞排	炸	■粉蒸排骨	蒸	★■宮保雞丁	燒	■可樂豬腳	燒		
	副菜	●■豬肉餡餅	烤	●■螞蟻上樹	炒	■麻辣鴨血	燒	●■桂竹筍肉絲	炒	●藍莓派	烤		
		●■泰式打拋豬	燒	★●■炒三鮮	燴	★■▲香酥柳葉 魚	炸	★■●▲紅蘿蔔 炒蛋	炒	■●三色拼盤	滷		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●空心菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯	★●■酸辣湯	煮	■●山藥排骨	煮	★●■什錦羹湯	煮	★■●麻油蛋麵 線	煮	■藥膳排骨	煮		
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	★●芋香西米露	煮	●黑糖米苔目	煮	●綠豆粉圓	煮	★●奶綠	煮		
	水果/乳品			●蘋果		●■▲豆漿(罐)							
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式
	醣類(g)	131		133		131		132		133		131	
	脂質(g)	30		33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	930		957		30		934		930		930	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355		310	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7		5.4	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■鐵路排骨	滷	■●磨菇肉片	燒	■▲香酥雞塊	炸	■●鮑菇肉丁	燒	■檸檬烤雞翅	烤		
	副菜	★■客家小炒	炒	■●▲黃金嫩腐	炸	●泡菜年糕	炒	●■燒賣/珍珠丸 子	蒸	●■維力公仔麵	炒		
		●■咖哩洋芋	燴	★■三色蛋	蒸	■紅燒百頁	燒	■●芹香干絲	炒	★■●▲蔥花蛋	炒		
		●空心菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞	煮	★●■玉米濃湯	煮	★■●青菜蛋花 湯	煮	■●鹹湯圓	煮	■●筍干皮絲湯	煮		
	甜湯	●仙草粉圓	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●紅豆紫米燕 麥湯	煮	●百香綠茶	煮	●紅豆豆花湯	煮		
夜點	麵包												
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	34	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	133		131		133		132		133		133	
	脂質(g)	30		33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	930		957		965		930		930		930	
	鈣(mg)	310		310		380		310		310		310	
	纖維(mg)	4		4.2		4.3		4		4		4	

園遊會

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▲