

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月30日	烹調 方式	3月31日	烹調 方式	4月1日	烹調 方式	4月2日	烹調 方式	4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	●■▲火腿抓餅(巧)		●■▲卡啦三明治(巧)		●海鹽羅宋(欣)		●■日式沾麵(巧)			
	副食(圍膳)	★●■雞絲麵	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■南投乾意麵	煮	★●■雞蛋玉米雞茸粥	煮		
	飲料	●綠茶	煮	★●奶茶	煮	★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮		
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		烹調 方式
	醣類(g)	126		126		130		126			
	脂質(g)	28		30		33		28			
	熱量(Kcal)	868		886		925		868			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1		1		2.1		1			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●■炒烏龍麵	煮		
	主菜	■糖醋里肌	燒	■孜然雞排	烤	■照燒肉片	燒	★■▲腰果雞丁	炒		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	★●■佛跳牆	燒	*■麻婆豆腐	燴		
		●■▲香酥甜不辣芋粿條	炸	★■▲花生麵筋	炒	●■三杯麵腸	炒	●■湯包	蒸		
		●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●小松菜	炒		
	鹹湯	★●■玉米濃湯	煮	■●青菜豆腐	煮	■●九尾雞湯	煮	●■關東煮	煮		
	甜湯	★●▲花生湯圓	煮	●綠豆湯	煮	●可可珍珠	煮	★●奶綠	煮		
	水果/乳品			●香蕉							
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	132		131		133		131			
	脂質(g)	33		30		30		30			
	熱量(Kcal)	953		926		30		930			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	■●馬鈴薯燉雞	燉	■東坡肉	燒	■檸檬烤雞翅	烤				
	副菜	■▲花枝燒	炸	●▲薯餅	炸	■●香菇肉燥	燒				
		★●■燴三鮮	燴	●■白菜寬粉	炒	★■▲蝦仁炒蛋	炒				
		●青花菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒				
	鹹湯	★■●紫菜蛋花	煮	■●冬瓜排骨	煮	●■日式味噌	煮				
甜湯	●桂圓牛蒡茶	煮	●燒仙草	煮	●黑糖米苔目	煮					
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	31	烹調 方式	34	烹調 方式		烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		133		131					
	脂質(g)	33		30		30					
	熱量(Kcal)	953		926		930					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	4		4.2		4.3					

休假

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▲