

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		4月13日	烹調方式	4月14日	烹調方式	4月15日	烹調方式	4月16日	烹調方式	4月17日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■培根起司麵包(鐵)		●■肉排三明治(巧)		●牛奶蒸菓子(欣)		●■自製水餃		★●■▲起司蛋餅(巧)	
	副食(圍膳)	●■▲鍋貼	炸	●■味噌拉麵	煮	★●■▲吻魚蛋炒飯	煮	●可頌麵包		★●■玉米雞茸粥	煮
	飲料	●麥茶	煮	●豆漿	煮	★●奶茶	煮	★●牛奶	煮	●紅茶	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	30	烹調方式
	醣類(g)	126		126		130		126		128	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		925		868		875	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1		1		2.1		1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●鹹豬肉飯	煮
	主菜	■▲香酥虱目魚柳	炸	■▲麻油雞	燒	■●糖醋肉片	燒	■▲黃金雞肉燒	炸	■蜜汁烤骨腿	烤
	副菜	■八寶肉醬	燒	●■什錦雜燴	炒	●塔香海根	炒	●■水煎包	蒸	★●蛋塔	
		■●洋蔥黑輪	炒	★■●五彩烘蛋	烘	★■皮蛋燉豆腐	燉	●羅漢齋	炒	★●■蝦仁焗烤洋芋	烤
		●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●油菜	炒	★●■冬蝦白菜	炒
	鹹湯	■肉骨茶	煮	■●關東煮	煮	■●香菇雞	煮	■●四神湯	煮	■●茶壺湯	煮
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●芋頭西米露	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●▲花生湯圓	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄						●蛋糕/白葡萄汁	
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調方式	33	烹調方式	32	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式
	醣類(g)	131		132		133		133		133	
	脂質(g)	33		30		30		33		30	
	熱量(Kcal)	957		930		30		957		934	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7	
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	■▲日式豬排	炸	■三杯雞	燒	*■沙茶肉丁	燒		
	副菜	*■●泡菜寬粉	炒	*■●麻辣燙	燒	★■日式蒸蛋	蒸	★■●▲番茄炒蛋	炒		
		■●小瓜雞胥	炒	■●豆包炒肉絲	炒	■▲香腸	炸	★■客家小炒	炒		
		●空心菜	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	■●鳳梨苦瓜雞	煮	●味噌海芽	煮	■●蘿蔔排骨	煮	■●青菜豆腐湯	煮		
	甜湯	●百香愛玉	煮	●紅豆粉粿	煮	●冬瓜檸檬	煮	●可可珍珠	煮		
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	33	烹調方式	34	132	33	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	133		132		131		132			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	930		957		957		930			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		4.3		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▲