彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		11月2日 星期一	烹調方式	11月3日 星期二	烹調方式	11月4日 星期三	烹調方式	11月5日 星期四	烹調方式	11月6日 星期五	烹調方式
早餐	主食	●■▲火腿抓餅（巧）		●■饅頭+豬排(巧)		●■麥香雞沙拉堡（巧）		●■自製肉羹飯	煮	★●■海苔肉鬆堡（欣）	
	副食(團膳)	★●■清粥小菜	煮	●■南投乾意麵	煮	★●蘿蔔糕	蒸	●可頌麵包		●鬆餅	烤
	飲料	●綠茶	煮	●麥茶	煮	●■▲豆漿	煮	★●阿華田	煮	●光泉芭柳汁(罐)	
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	運動會	
	主菜	■鐵路排骨	滷	★■▲黃金雞肉燒	炸	■醬爆肉丁	燒	■●蒜頭雞	燒		
	副菜	■●四色咖哩	燴	＊■麻婆豆腐	燴	●■豬肉餡餅	烤	★●■沙茶雙鮮	燴		
		★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■●翠綠雞捲	炒	★●■苦瓜鹹蛋	炒	■▲黃金豆腐	炸		
		●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●蚵仔白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●■冬瓜大骨湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	●■肉骨茶湯	煮	★■●青菜蛋花湯	煮		
	甜湯	●芋頭西米露	煮	●百香山粉圓	煮	●椰果麥茶	煮	★●綠豆大麥仁湯	煮		
	水果/乳品			●柳丁		★●■▲調味乳（罐）					
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		
	醣類(g)	133		135		135		133			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	938		977		30		969			
	鈣(mg)	310		310		280		310			
	纖維(mg)	5.2		5.5		6		5.4			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■▲糖醋魚排	炸	■●醬爆鴨	燒	■迷迭香雞排	烤	■●梅干蒸肉	蒸		
	副菜	■●紅燒獅子頭	燒	■●三色拼盤	滷	●■酸菜炒三絲	炒	■●蘿蔔烤麩	燒		
		＊●■維力公仔麵	炒	★■●▲碎脯蛋	炒	■▲香腸	炸	＊●麻辣海茸	炒		
		●小白菜	炒	●青江菜	炒	●油菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯	■●鳳梨苦瓜雞湯	煮	●■關東煮	煮	●■什錦菇湯	煮	■●山藥排骨	煮		
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	★●紅豆花生湯圓	煮	★●仙草凍奶	煮	●珍珠綠茶	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)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	949		934		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▲