

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月22日	烹調 方式	9月23日	烹調 方式	9月24日	烹調 方式	9月25日	烹調 方式	9月26日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■麥香雞捲餅(巧)		●■小壽司(巧)		★●■鮭魚玉米沙拉堡(巧)		●新感覺可夾心(欣)		●■▲卡啦三明治(巧)	
	副食(圍膳)	★●■玉米雞茸粥	煮	★●■雞絲麵	煮	★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●■味噌拉麵	煮	●鬆餅	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●綠茶	煮	★●阿華田	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		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		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	●■奶油培根義大利麵	煮
	主菜	■●筍干滷肉	滷	★■蔥爆魚	蒸	■蜜汁雞排	烤	★■▲鹹酥魚丁	炸	■檸檬烤骨腿	烤
	副菜	■●▲鹽酥甜不辣	炸	■▲香腸	炸	★■●番茄炒蛋	炒	●■壽喜燒	燒	★●輕乳酪蛋糕	
		★■●香菇蒸蛋	蒸	■八寶肉醬	燒	●■什錦雜燴	炒	★●■炒三鮮	炒	★●■南洋風味海鮮佐洋芋	燴
		●青菜	炒	●小白菜	炒	●莧菜	炒	●鐵板豆芽	炒	★●■蛋酥高麗菜	炒
	鹹湯	■●香菇雞湯	煮	■肉骨茶	煮	●■竹筍豆皮湯	煮	■●白菜豆腐湯	煮	★■味噌鮮魚湯	煮
	甜湯	●百香愛玉	煮	●椰果八冰綠	煮	●仙草粉圓	煮	●椰香西米露	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/乳品			●蘋果						●蛋糕/雀巢檸檬紅茶	
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	133		131		132		131		133	
	脂質(g)	33		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	961		957		30		957		930	
	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	■●咖哩雞丁	燴	*■黑胡椒肉丁	燒	■●回鍋肉	燒	■●糖醋雞丁	燒		
	副菜	*■麻辣鴨血	燒	★■●▲蔥花蛋	炒	★●■白菜滷	滷	★■▲客家小炒	炒		
		●■螞蟥上樹	炒	●■燴刺瓜	燴	★■▲銀魚花生	炒	●▲薯餅	炸		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯	★■●紫菜蛋花湯	煮	●榨菜冬粉湯	煮	●■關東煮	煮	■●蘿蔔大骨湯	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	131		133		133		133			
	脂質(g)	30		30		30		33			
	熱量(Kcal)	922		934		930		957			
	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▲