

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		8月10日	烹調 方式	8月11日	烹調 方式	8月12日	烹調 方式	8月13日	烹調 方式	8月14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)		★●紅豆麻糬麵包 (鐵)		★●■肉鬆蛋吐司 (巧)		●自製大亨堡		★●起司貝果(欣)	
	副食(圍膳)	★●■雞絲麵	煮	●■蘿蔔糕	蒸	★●■清粥小菜	煮	★■熱狗+水煮蛋	煮	●■水餃	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式
	醣類(g)	128		130		135		127		132	
	脂質(g)	28		27		29		26		27	
	熱量(Kcal)	872		887		929		862		895	
	鈣(mg)	310		320		320		290		320	
	纖維(mg)	1		1.1		1.3		1.1		1	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●照燒雞肉丼	煮		
	主菜	■▲日式豬排	炸	■孜然雞腿	烤	★■▲香酥魚丁	炸	■蒜泥白肉	燙		
	副菜	■絞肉蒸豆腐	蒸	★■●蕃茄炒蛋	炒	★■日式蒸蛋	蒸	●藍梅派	烤		
		★●■燴雙鮮	燴	■豆包炒肉絲	炒	●■豬肉餡餅	烤	■●紅燒獅子頭	燒		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯	■●麻油雞	煮	■●四神湯	煮	■肉骨茶	煮	●■鹹湯圓	煮		
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	●冬瓜珍珠	煮	●檸檬山粉圓	煮	★●仙草凍奶	煮		
	水果/乳品			●芭樂		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式		
	醣類(g)	130		133		131		133			
	脂質(g)	33		31		33		30			
	熱量(Kcal)	953		939		961		938			
	鈣(mg)	310		315		280		300			
	纖維(mg)	5.6		5.2		6.1		5.1			
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										

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▲