

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		8月4日	烹調 方式	8月5日	烹調 方式	8月6日	烹調 方式	8月7日	烹調 方式	8月8日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●卡士達鮮奶油(碧)		★●■火腿蛋三明治(巧)		●■日式涼麵(面)		●墨西哥巧克力(欣)		★●■▲起司蛋餅(巧)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒雞絲	煮	●■▲鍋貼	炸	●■小熱狗捲		★●■▲肉絲蛋炒飯	煮	●鬆餅	蒸
	飲料	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●■▲牛奶	煮
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	29	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)	30		33		30		31		30	
	熱量(Kcal)	886		913		906		895		902	
	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	●炸醬麵	煮		
	主菜	■▲無骨香雞排	炸	★■▲花生豬腳	滷	★■▲腰果雞丁	燒	■鐵路排骨	滷		
	副菜	■糖醋豆包	燴	★■▲香酥柳葉魚	炸	★●■番茄炒蛋	炒	●■豬肉餡餅	烤		
		●■桂竹筍炒肉絲	炒	*■●泡菜油腐	燒	●■螞蟻上樹	炒	★●■▲魚香烘蛋	燒		
		●油菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●■味噌豆腐湯	煮	■●山藥雞湯	煮	●■四神湯	煮	★●■鮭魚羹湯	煮		
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●珍珠奶茶	煮	★●▲花生湯圓	煮		
	水果/飲品			●芭樂							
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		烹調 方式
	醣類(g)	131		132		133		132			
	脂質(g)	33		33		30		31			
	熱量(Kcal)	957		957		930		935			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4			
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
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▲