

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		12月1日	烹調 方式	12月2日	烹調 方式	12月3日	烹調 方式	12月4日	烹調 方式	12月5日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●菠蘿麵包(鐵)		●●▲卡啦飯糰 (巧)		●■肉鬆抓餅(巧)		●海鹽羅宋(鐵)		●■日式沾麵(巧)	
	副食(圍膳)	●■肉包	蒸	●鬆餅	煮	●■▲鍋貼	炸	★●■▲肉絲蛋炒 飯	煮	●■水餃	蒸
	飲料	●梅子綠(罐)		●紅茶(罐)		●奶綠(罐)		★●■▲牛奶	煮	●■▲豆漿	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	●港式煲仔飯	煮
	主菜	■可樂豬腳	燒	■迷迭香雞排	烤	*■沙茶肉丁	燒	★■樹子蒸魚	蒸	■▲黃金雞肉燒	炸
	副菜	★■▲蝦仁炒蛋	炒	★■絞肉蒸蛋	蒸	●麻辣海茸	炒	■▲炸香腸	炸	●■水煎包	蒸
		*■麻婆豆腐	燴	●豆芽米血	炒	■豆包炒肉絲	炒	■客家小炒	炒	*■●泡菜油腐	滷
		●青松菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●蚵仔白菜	炒
	鹹湯	■●蘿蔔排骨	煮	●■筍干皮絲湯	煮	*★●■酸辣湯	煮	■●冬菜鴨湯	煮	■肉骨茶湯	煮
	甜湯	★●花生豆花	煮	●仙草蜜	煮	●麥茶	煮	●百香綠茶	煮	●椰果八冰綠	煮
	水果/乳品			●葡萄		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式
	醣類(g)	131		133		132		131		132	
	脂質(g)	30		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	930		930		30		953		961	
	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	■▲蔥油雞丁	燒	■▲日式豬排	炸	★■蒲燒魚片	蒸	*■辣炒肉絲	炒		
	副菜	●■咖哩洋芋	燴	*●■沙茶花枝羹	燴	*●■泰式打拋肉	燒	★■●番茄炒蛋	炒		
		*■麻辣鴨血	滷	●■三杯麵腸	炒	●■▲香酥雙拼	炸	★●■白菜滷	滷		
		●青江菜	炒	●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯	■●金針排骨	煮	●■四神湯	煮	■●香菇雞湯	煮	●■關東煮	煮		
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●可可珍珠	煮	●檸檬愛玉	煮	●冬瓜米苔目	煮		
夜點	麵包		●墨西哥巧克力								
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		133		132		132			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	930		961		953		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▲