

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		10月5日	烹調 方式	10月6日	烹調 方式	10月7日	烹調 方式	10月8日	烹調 方式	10月9日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■培根起司麵包 (鐵)		★●波蘿奶酥麵包 (欣)		★●■總匯方吐司 (巧)		★●紅豆麻糬麵包 (鐵)		國慶補假	
	副食(圍膳)	★●■清粥小菜	煮	●■▲炒麵	煮	●■南投意麵(湯)	煮	●■▲鍋貼	炸		
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	●麥茶	煮	★●奶茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	29	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		
	醣類(g)	130		131		133		128			
	脂質(g)	30		30		28		32			
	熱量(Kcal)	906		918		904		920			
	鈣(mg)	315		310		290		350			
	纖維(mg)	1.2		1.3		1.1		1			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■日式烏龍麵	煮		
	主菜	■▲椒鹽豬排	炸	■滷雞排	滷	*■●沙茶肉片	燒	■蒜頭雞	燒		
	副菜	■紅燒豆腐	燒	*■麻辣鴨血	燒	●▲炸米血/芋粿條	炸	●■滷味拼盤	滷		
		●爆炒筍片	炒	●■四季豆肉末	炒	■客家小炒	炒	●■雙色珍珠丸	蒸		
		●青花菜	炒	*●鐵板豆芽	炒	●油菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯	★●玉米濃湯	煮	★■●紫菜蛋花湯	煮	■●香菇雞湯	煮	■●蘿蔔排骨	煮		
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●椰果麥茶	煮	●紅豆芋圓湯	煮	★●愛玉奶綠	煮		
	水果/乳品			●香蕉							
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		135		134		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	969		938		965		930			
	鈣(mg)	310		315		320		320			
	纖維(mg)	5.1		5.2		5.3		5			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	■●粉蒸排骨	蒸	★■▲糖醋魚	炸	★■▲宮保雞丁	炒				
	副菜	●▲炸薯餅	炸	★■●香菇蒸蛋	蒸	★●■白菜滷	滷				
		■●紅燒黑輪	燒	●■壽喜燒	燒	★■●▲碎脯蛋	炒				
		●小白菜	炒	●莧菜	炒	●青江菜	炒				
	鹹湯	■●四神湯	煮	■藥膳排骨	煮	■味噌豆腐	煮				
	甜湯	●柳橙綠茶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●黑糖粉粿	煮				
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式				
	醣類(g)	133		135		131					
	脂質(g)	33		33		30					
	熱量(Kcal)	961		969		922					
	鈣(mg)	305		315		305					
	纖維(mg)	5.3		5.1		5.2					

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▲