

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

| 餐別＼日期 | | 12月22日 | 烹調方式 | 12月23日 | 烹調方式 | 12月24日 | 烹調方式 | 12月25日 | 烹調方式 | 12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 | ●波蘿布丁麵包 (鐵) | | ●■自製咖哩飯 | 煮 | ●■起酥肉鬆麵包 (欣) | | | | ●■燒烤雞排刈包 (面) | |
| | 副食(團膳) | ★●■雞絲麵 | 煮 | ★■水煮蛋 | 燙 | ★●■玉米雞茸粥 | 煮 | | | ●■鍋燒意麵 | 煮 |
| | 飲料 | ●紅茶 | 煮 | ★●奶綠 | 煮 | ★●阿華田 | 煮 | | | ●麥茶 | 煮 |
| 營養分析 | 蛋白質(g) | 28 | 烹調方式 | 28 | 烹調方式 | 29 | 烹調方式 | 30 | 烹調方式 | 30 | 烹調方式 |
| | 醣類(g) | 126 | | 126 | | 130 | | 128 | | 30 | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 30 | | 902 | | 902 | |
| | 熱量(Kcal) | 913 | | 886 | | 906 | | 265 | | 265 | |
| | 鈣(mg) | 350 | | 350 | | 250 | | 1.8 | | 1.8 | |
| | 纖維(mg) | 1 | | 1 | | 2.1 | | | | | |
| 中餐 | 主食 | ★●小米飯 | 煮 | ★●糙米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | | | ●■義大利肉醬麵 | 煮 |
| | 主菜 | ★■▲香酥魚排 | 炸 | ■●筍干滷肉 | 滷 | *■黑胡椒肉丁 | 燒 | | | *■▲韓式炸雞 | 炸 |
| | 副菜 | ■●香菇肉絲 | 炒 | ●■水煎包 | 蒸 | ■▲炸豆包 | 炸 | | | ■●滷味拼盤 | 滷 |
| | | ■●紅燒獅子頭 | 燒 | ★■●▲五彩烘蛋 | 烘 | ●■雙色燒賣 | 蒸 | | | ★●蛋塔 | |
| | | ●菠菜 | 炒 | ●高麗菜 | 炒 | *●鐵板豆芽 | 炒 | | | ●■培根青花菜 | 炒 |
| | 鹹湯 | ■●山藥排骨 | 煮 | ●■四神湯 | 煮 | ★■●紫菜蛋花湯 | 煮 | | | ★■●部隊鍋 | 煮 |
| | 甜湯 | ●仙草蜜 | 煮 | ●冬瓜珍珠 | 煮 | ●綠豆芋圓 | 煮 | | | ★●抹茶牛奶 | 煮 |
| | 水果/飲品 | | | ●橘子 | | | | | | ★●蛋糕/梅子綠茶 | |
| | 蛋白質(g) | 33 | 烹調方式 | 34 | 烹調方式 | 32 | 烹調方式 | 33 | 烹調方式 | 33 | 烹調方式 |
| | 醣類(g) | 130 | | 132 | | 133 | | 131 | | 131 | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 33 | | 33 | | 33 | |
| | 熱量(Kcal) | 949 | | 934 | | 957 | | 953 | | 953 | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 355 | | 266 | | 355 | | 355 | |
| | 纖維(mg) | 5.4 | | 5.7 | | 7 | | 5.7 | | 5.7 | |
| 晚餐 | 主食 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | | | | | | |
| | 主菜 | ■蒜泥白肉 | 燙 | ■▲莎莎醬炸雞腿 | 炸 | | | | | | |
| | 副菜 | ★■●▲香蔥碎脯 | 炒 | *●■▲維力公仔麵 | 炒 | | | | | | |
| | | ★■●蕃茄炒蛋 | 炒 | ★●■炒三鮮 | 炒 | | | | | | |
| | | ●青花菜 | 炒 | ●青江菜 | 炒 | | | | | | |
| | 鹹湯 | ●■▲麻油雞 | 煮 | ■●味噌豆腐湯 | 煮 | | | | | | |
| 營養分析 | 甜湯 | ★●珍珠奶茶 | 煮 | ●黑糖米苔目 | 煮 | | | | | | |
| | 蛋白質(g) | 34 | 烹調方式 | 31 | 烹調方式 | | 烹調方式 | | 烹調方式 | | 烹調方式 |
| | 醣類(g) | 131 | | 133 | | | | | | | |
| | 脂質(g) | 30 | | 33 | | | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | 930 | | 953 | | | | | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | | | | | | |
| | 纖維(mg) | 4 | | 4.2 | | | | | | | |

行憲紀念日

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▲