

# 彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月31日	烹調 方式	4月1日	烹調 方式	4月2日	烹調 方式	4月3日	烹調 方式	4月4日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●▲▲卡拉三明治(巧)		●巧克力蛋糕(欣)		●▲▲自製鍋貼	炸				
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★●■▲肉絲炒飯	煮	●■綜合包子	蒸				
	飲料	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮				
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式		烹 調 方 式		烹 調 方 式
	醣類(g)	126		126		130					
	脂質(g)	30		30		33					
	熱量(Kcal)	886		886		933					
	鈣(mg)	350		350		250					
	纖維(mg)	1		1		2.1					
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	●■義大利肉醬麵	煮				
	主菜	■●筍干滷肉	滷	*■●沙茶鴨	燒	■▲無骨香雞排	炸				
	副菜	★■●▲洋蔥炒蛋	炒	★■皮蛋燉豆腐	燉	●■燒賣	蒸				
		●塔香海椒	炒	●■四季豆肉末	炒	■●小瓜雞胗	炒				
		●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒				
	鹹湯	■●九尾雞湯	煮	■●紫菜魚丸湯	煮	■●金針肉絲	煮				
	甜湯	●紅豆粉圓	煮	●地瓜芋圓	煮	●芋頭西米露	煮				
	水果/飲品			●橘子							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式		烹 調 方 式		烹 調 方 式
	醣類(g)	132		131		131					
	脂質(g)	30		30		33					
	熱量(Kcal)	930		922		953					
	鈣(mg)	310		355		266					
	纖維(mg)	5.4		5.7		7					
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮						
	主菜	*■▲黑胡椒魚丁	炸	★■●雞肉親子丼	燴						
	副菜	●■桂竹筍炒肉絲	炒	*■麻辣鴨血	滷						
		■八寶肉醬	燒	★■滷蛋	滷						
		●小白菜	炒	●菠菜	炒						
	鹹湯	■●酸菜豬血湯	煮	●■鮮筍大骨湯	煮						
甜湯	●冬瓜椰果	煮	★●黑糖珍奶	煮							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		烹 調 方 式		烹 調 方 式		烹 調 方 式
	醣類(g)	130		131							
	脂質(g)	33		30							
	熱量(Kcal)	949		922							
	鈣(mg)	310		310							
	纖維(mg)	4		4.2							

清明節連假

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▲