

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		3月16日	烹調 方式	3月17日	烹調 方式	3月18日	烹調 方式	3月19日	烹調 方式	3月20日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■火腿蛋吐司(巧)		●■▲卡拉三明治(巧)		●蔓越莓乳酪麵包(鐵)		●■▲自製鍋貼	炸	●■起酥肉鬆麵包(欣)	
	副食(圍膳)	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	●■熱狗小麵包		●■▲炒麵	煮	●白玉珍珠奶皇包	蒸	●■▲肉絲炒飯	煮
	飲料	●紅茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶綠	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	●■綜合鐵板麵	煮
	主菜	■蠔油豬排	燒	■●栗子雞	燒	■●糖醋肉丁	燒	*■●辣子雞丁	燒	■▲韓式炸雞	炸
	副菜	*●■泡菜寬粉	炒	*■麻婆豆腐	燴	■▲香酥豆包	炸	●■滷雙結	滷	●中華愛玉	
		●■滷筍干皮絲	滷	■客家小炒	炒	●■小瓜甜不辣	炒	★■●三色滑蛋	炒	*●■辣炒年糕	炒
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●奶油白菜	炒	●蒜味韓式拌菜	炒
	鹹湯	●■四神湯	煮	★●■玉米濃湯	煮	■●味噌豆腐湯	煮	★●■酸辣湯	煮	★●■部隊鍋	煮
	甜湯	●綠豆粉條	煮	★●花生紅豆湯	煮	●水果茶	煮	●百香粉圓	煮	●梅子凍飲	煮
	水果/乳品									●蛋糕/雀巢檸檬茶	
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	34	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	132		130		132		131		134	
	脂質(g)	30		30		33		30		33	
	熱量(Kcal)	926		926		30		926		957	
	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	★■▲香酥旗魚排	炸	■●回鍋肉	炒	■●薑母鴨	燒	★■蒲燒魚片	蒸		
	副菜	■八寶肉醬	燒	★●■什錦鴿蛋	燴	★●▲洋蔥炒蛋	炒	■●蒸燒賣	蒸		
		★■滷蛋	滷	●藍莓派	烤	*■麻辣鴨血	滷	■油腐肉末	燒		
		●福山萵苣	炒	●小白菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●■冬瓜大骨	煮	●■關東煮	煮	●蔬菜湯	煮	●■青木瓜排骨湯	煮		
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●薑汁地瓜芋圓	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	31	烹調 方式	34	132	33	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		133		133		132			
	脂質(g)	33		30		30		30			
	熱量(Kcal)	957		926		938		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▲