

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		9月7日	烹調 方式	9月8日	烹調 方式	9月9日	烹調 方式	9月10日	烹調 方式	9月11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)		●巧克力派司(統)		●■▲自製鍋貼	炸	★●▲蔓越莓乳酪 麵包(鐵)		★●■▲玉米蛋餅 (巧)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒意麵	煮	★●■▲肉絲蛋炒 飯	炒	●白玉珍珠奶皇包	蒸	★●■麵線糊	煮	●■叉燒包	蒸
	飲料	★●奶茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●麥茶	煮	●■▲豆漿	煮	★●奶綠	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	32	烹調 方式
	醣類(g)	130		131		133		128		129	
	脂質(g)	31		30		30		28		29	
	熱量(Kcal)	915		918		922		884		905	
	鈣(mg)	345		350		280		280		315	
	纖維(mg)	1.2		1.3		1		1		1.1	
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	★■▲鹹酥魚丁	炸	■三杯雞	炒	■糖醋肉排	炒	■迷迭香雞排	滷	■東坡肉	滷
	副菜	*■麻婆豆腐	燒	★■客家小炒	炒	■●紅燒獅子頭	燒	●▲玉米布丁酥	炸	●■燒賣	蒸
		●螞蟥上樹	炒	●韭菜米血	燴	★●■白醬洋芋	燴	■●紅燒黑輪	燒	★■魚香烘蛋	燒
		●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●豆芽菜	炒	●空心菜	炒
	鹹湯	★●■▲麻油蛋麵 線	煮	■●金針排骨湯	煮	■●剝皮辣椒雞	煮	★■●酸辣湯	煮	■●香菇雞湯	煮
	甜湯	●冬瓜椰果	煮	●百香水果茶	煮	●紅豆粉圓	煮	★●花生湯圓	煮	●檸檬紅茶	煮
	水果/乳品			●小蕃茄							
營養 分析	蛋白質(g)	36	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	35	烹調 方式
	醣類(g)	132		135		136		133		132	
	脂質(g)	33		30		31		33		30	
	熱量(Kcal)	969		938		959		961		938	
	鈣(mg)	315		310		320		310		325	
	纖維(mg)	5.1		5.3		5.1		5.2		5.2	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	*■●泡菜燒肉	炒	■日式豬排	炸	★■▲腰果雞丁	燴	■醬爆鴨丁	炒		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●■炒三鮮	炒	★■●紅蘿蔔炒蛋	炒	●■腐皮三絲	燴		
		★●■章魚燒	炸	★■皮蛋燉豆腐	燉	●■小瓜雞胗	滷	●■白菜滷-澎皮	滷		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●大白菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯	■●薑母鴨	煮	●■四神湯	煮	●■鮮筍大骨湯	煮	★■●海芽蛋花湯	煮		
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	●可可珍珠	煮	●水果茶	煮	●柳橙綠茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	35	烹調 方式	32	烹調 方式	35	烹調 方式		
	醣類(g)	133		135		131		133			
	脂質(g)	30		33		31		30			
	熱量(Kcal)	934		977		931		942			
	鈣(mg)	305		295		305		300			
	纖維(mg)	5.1		5.2		5.4		5.5			

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▲