

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		12月29日	烹調 方式	12月30日	烹調 方式	12月31日	烹調 方式	1月1日	烹調 方式	1月2日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●紅豆麵包(欣)		★●■肉鬆蛋吐司 (巧)		●海鹽羅宋(欣)		元 旦		*●■▲卡拉三明 治(巧)	
	副食(團膳)	●■米粉湯	煮	●■南投乾意麵	蒸	★●■▲吻仔魚炒 飯	煮		●■榨菜肉絲麵	煮	
	飲料	●綠茶	煮	●■豆漿	煮	★●奶茶	煮		★●咖啡牛奶	煮	
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式		30	烹 調 方 式	
	醣類(g)	126		126		130			128		
	脂質(g)	28		30		33			27		
	熱量(Kcal)	868		886		925			875		
	鈣(mg)	350		350		250			265		
	纖維(mg)	1		1		2.1			1.8		
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮		●■咖哩雞燴飯	煮	
	主菜	*■●沙茶肉片	燒	■●燒酒雞	燒	★■▲花生豬腳	燒		■孜然雞排	烤	
	副菜	★■●番茄炒蛋	炒	●■湯包	蒸	●■小瓜雞捲	炒		★■日式蒸蛋	蒸	
		■家常豆腐	燴	●■酸菜麵腸	炒	●青蔥吉拿棒	烤		■▲香腸	炸	
		*●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒		●青花菜	炒	
	鹹湯	■●九尾雞	煮	■▲麻油豬肝湯	煮	■當歸豆皮湯	煮		■薑母鴨	煮	
	甜湯	●仙草干茶	煮	●珍珠紅茶	煮	●黑糖粉粿	煮		★●奶綠	煮	
	水果/乳品			●小番茄							
營養 分析	蛋白質(g)	35	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		34	烹 調 方 式	
	醣類(g)	132		134		133			131		
	脂質(g)	30		30		30		33			
	熱量(Kcal)	938		930		30		957			
	鈣(mg)	310		355		266		355			
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.7			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮						
	主菜	*★■▲宮保雞丁	燒	■滷排骨	滷						
	副菜	★■客家小炒	炒	★●■佛跳牆	燒						
		★●■大瓜鮮燴	燴	★■▲柳葉魚	炸						
		●菠菜	炒	●青花菜	炒						
	鹹湯	●■青木瓜排骨	煮	■●香菇雞湯	煮						
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●桂圓牛蒡茶	煮						
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式						
	醣類(g)	133		132							
	脂質(g)	30		33							
	熱量(Kcal)	930		957							
	鈣(mg)	310		310							
	纖維(mg)	4		4.2							

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▲