

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		5月5日	烹調 方式	5月6日	烹調 方式	5月7日	烹調 方式	5月8日	烹調 方式	5月9日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■肉鬆御飯糰(巧)		●■起酥肉鬆(欣)		●■燒烤雞腿刈包(面)		●■自製肉羹飯	煮	●■匈牙利火腿(碧)	
	副食(圍膳)	●■味噌拉麵	煮	●■▲肉絲炒麵	煮	★●■玉米雞茸粥	煮	■油豆腐	煮	●■▲鍋貼	炸
	飲料	●綠茶	煮	★●奶茶	煮	★●▲米漿	煮	●紅茶	煮	●阿華田	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		30		28		27	
	熱量(Kcal)	868		886		898		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	●■▲日式炒烏龍	煮
	主菜	■▲太極豬排	炸	■●磨菇肉片	燒	■蒜頭雞	燒	*■黑胡椒豬柳	燴	■孜然雞排	烤
	副菜	*■麻婆豆腐	燴	★●▲台北米血糕	蒸	●■咖哩洋芋	燴	●塔香海根	炒	■●紅燒獅子頭	燒
		●■▲維力公仔麵	炒	★■客家小炒	炒	■▲炸香腸	炸	★■●番茄炒蛋	炒	★●■苦瓜鹹蛋	炒
		●空心菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	★■●紫菜蛋花湯	煮	★●蒲瓜麵線	煮	■當歸豆皮	煮	■下水湯	煮	■●山藥排骨	煮
	甜湯	●仙草粉圓	煮	●檸檬冬瓜	煮	●鳳梨冰茶	煮	●百香愛玉	煮	●綠豆地瓜	煮
	水果/乳品			●西瓜		●■▲豆漿					
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	133		132		133		133		132	
	脂質(g)	33		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	961		926		957		934		922	
	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	■醬爆鴨丁	燒	★■蒲燒魚片	蒸	■蒜泥白肉	燙	■▲蔥油雞	燒		
	副菜	★●絲瓜冬粉	炒	★■日式蒸蛋	蒸	★■▲湖南炸蛋	炸	★●■佛跳牆	燒		
		●▲玉米可樂餅	炸	●■韭香甜不辣	炒	●■爆炒筍絲	炒	■糖醋豆包	炒		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●莧菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯	■●香菇雞	煮	●■茶壺湯	煮	■●味噌豆腐	煮	●五行蔬菜湯	煮		
	甜湯	●水果茶	煮	★■▲花生豆花	煮	●冬瓜芋圓	煮	★●黑糖珍奶	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		131		133		131			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		930		961		918			
	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▲