彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		10月26日 星期一	烹調方式	10月27日 星期二	烹調方式	10月28日 星期三	烹調方式	10月29日 星期四	烹調方式	10月30日 星期五	烹調方式
早餐	主食	光復節補假		●■▲卡啦三明治(巧)		●藍莓奶酥三明治(巧)		●■▲火腿抓餅(巧)		●墨西哥奶酥(欣)	
	副食(團膳)			●■▲鍋貼	炸	●■鍋燒意麵	煮	●■高麗菜碎脯粥	煮	●■味噌拉麵	煮
	飲料			●綠茶	煮	●■▲豆漿	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)			28	烹調方式	30	烹調方式	28	烹調方式	26	烹調方式
	醣類(g)			126		131		126		130	
	脂質(g)			30		27		28		27	
	熱量(Kcal)			886		887		868		867	
	鈣(mg)			310		300		310		285	
	纖維(mg)			1		1.1		1.1		1.2	
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■綜合鐵板麵	煮
	主菜			■▲曼波雞排	炸	＊■●沙茶肉片	燒	■迷迭香雞排	燒	＊■▲韓式炸雞	炸
	副菜			★■●烤花枝丸	烤	★■●▲玉米起司炒蛋	炒	＊●麻辣海根	炒	●中華愛玉	
				★●■白菜滷	滷	■家常豆腐	燴	■豆包炒肉絲	炒	＊●■辣炒年糕	炒
				●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯			■●九尾雞湯	煮	●■鹹湯圓	煮	■當歸豆皮	煮	★●■部隊鍋	煮
	甜湯			●紅豆湯圓	煮	●椰果八冰綠	煮	●可可珍珠	煮	●梅子凍飲	煮
	水果/乳品			●芭樂		●■▲豆漿(罐)				●蛋糕/檸檬紅茶	
營養分析	蛋白質(g)			33	烹調方式	34	烹調方式	32	烹調方式	34	烹調方式
	醣類(g)			132		131		134		133	
	脂質(g)			33		30		30		33	
	熱量(Kcal)			957		930		934		965	
	鈣(mg)			350		355		290		345	
	纖維(mg)			6.1		5.5		5.2		5.5	
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜			★■蒲燒魚片	蒸	★■●雞肉親子丼	燒	■●梅干豬腳丁	滷		
	副菜			＊●■泰式打拋肉	炒	●■大瓜鮮燴	燴	★■客家小炒	炒		
				★■日式蒸蛋	蒸	■▲鹽酥甜不辣	炸	●■小湯包	蒸		
				●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯			■●土瓶蒸	煮	■味噌豆腐	煮	■●香菇雞湯	煮		
	甜湯			●冬瓜愛玉	煮	★●黑糖珍奶	煮	●柳橙綠茶	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)			32	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式		
	醣類(g)			131		134		132			
	脂質(g)			30		33		30			
	熱量(Kcal)			922		961		930			
	鈣(mg)			330		310		315			
	纖維(mg)			4		4.2		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▲