

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		12月8日	烹調 方式	12月9日	烹調 方式	12月10日	烹調 方式	12月11日	烹調 方式	12月12日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●●麥香雞捲餅 (巧)		★●■起司蛋吐司 (巧)		●■菲力雞排三 明治(面)		●蔓越莓乳酪(鐵)		●紅豆麵包(欣)	
	副食(團膳)	★●■玉米雞茸粥	煮	★●奶皇、芋泥包	蒸	★●■▲叻魚蛋炒 飯	煮	★●■▲炒米粉	煮	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●咖啡牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹調 方式	28	烹調 方式	29	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)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	913		886		906		895		902	
	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	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	★■蒲燒魚片	蒸	■三杯雞	燒	■●回鍋肉	炒	■▲卡啦雞排	炸	*■黑胡椒雞丁	燒
	副菜	●■豬肉餡餅	烤	●■芹香甜不辣	炒	●▲薯餅	炸	■茄汁豆腐	燴	●■叉燒包	蒸
		●■壽喜燒	燒	★■日式蒸蛋	蒸	★●■什錦鵪鶉蛋	燴	●■蒸燒賣	蒸	●■三元及第	炒
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯	■●麻油雞	煮	■●白菜豆腐湯	煮	■●薑母鴨湯	煮	★●■酸辣湯	煮	★■●玉米蛋花湯	煮
	甜湯	●冬瓜粉粿	煮	●黑糖粉圓	煮	●紅豆湯圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	●芋香西米露	煮
	水果/飲品			●香蕉							
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	132		131		134		131		133	
	脂質(g)	30		30		33		33		30	
	熱量(Kcal)	926		926		961		953		926	
	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	■●筍干滷肉	燒	★■▲鹽酥魚丁	炸	■●馬鈴薯燉雞	燉	■粉蒸肉	蒸		
	副菜	★■客家小炒	炒	■紅燒獅子頭	燒	*■●麻辣燙	燒	■▲糖醋豆包	炸		
		★■滷蛋	滷	■油腐肉末	滷	★■●洋蔥炒蛋	炒	●■咖哩洋芋	燴		
		●油菜	炒	●青花菜	炒	●菠菜	炒	●小白菜	滷		
	鹹湯	●■竹筍豆皮	煮	■藥膳排骨	煮	■●金針肉絲	煮	●味噌海芽湯	煮		
	甜湯	●燒仙草	煮	●檸檬山粉圓	煮	★●仙草凍奶	煮	★●珍珠奶茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	131		130		133		133			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	926		953		934		957			
	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▲