

豐原高級中學早午晚菜單設計營養分析

早餐菜單

日期	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主菜	起司豬排堡	水餃*15	海苔香鬆炒飯	肉粽	麵包*2
副菜一	葡萄汁	酸辣湯	羅宋湯	米漿	保久乳
蛋白質(g)	20	31	17	20	20
脂肪(g)	22	25	30	27	20
醣類(g)	90	75	75	95	97.5
熱量(kcal)	645	650	640	710	650

中餐菜單

日期	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	糙米飯	紫米飯	客家板條	五穀飯	白米飯
主菜	黑胡椒豬柳	炸雞腿	蔥燒里肌	三杯雞	當歸鴨
副菜一	什錦滷味	四寶肉醬	雙色花椰	培根高麗菜	白菜滷
副菜二	紅燜冬瓜	淋汁福州丸	楓糖可頌	日式炸物	蟬絲蒸蛋
青菜	翠綠鮮蔬	營養青菜	當季時蔬	田園青菜	新鮮時蔬
湯品	金針排骨湯	茶壺湯	結頭菜香菜湯	紅豆湯圓	玉米穗湯
水果		水果		水果	
蛋白質(g)	31	34	27	28	31
脂肪(g)	32	35	40	35	27
醣類(g)	100	110	97	130	97
熱量(kcal)	870	915	900	997	800

晚餐菜單

日期	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	白米飯	白米飯	白米飯	什錦炒麵	
主菜	咖哩雞	紅燒豬腳	蠔油雞翅	炸魚片	
副菜一	開陽高麗菜	洋蔥炒蛋 素：紅人炒蛋	炸春捲 素：豆皮捲	柴魚大根燒	
副菜二	客家小炒	起司焗鮮蔬	塔香海茸	福菜肉燥滷蛋	
青菜	爆香青菜	鮮炒時蔬	新鮮青菜	時令鮮蔬	
湯品	蔬菜五行湯	燒仙草	翡翠吻魚湯	黃瓜排骨湯	
水果	水果		水果		
蛋白質(g)	28	31	28	31	
脂肪(g)	30	32	35	37	
醣類(g)	115	117	115	97	
熱量(kcal)	890	925	937	890	