豐原高級中學早午晚菜單設計營養分析

早餐菜單					
日期	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主菜	蒜蓉蘿蔔糕	廣東粥	肉鬆雞蛋饅頭	烏龍湯麵	香雞土司
副菜一	保久乳	蔥油餅*1/2	豆漿紅茶	蝦捲*2	葡萄汁
副菜二		高麗菜		油菜	
蛋白質(g)	16	14	22	19	17
脂肪(g)	13	13	15	19	14
醣類(g)	72	77	90	63	92
熱量(kcal)	475	485	535	507	505
中餐菜單					
日期	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	黑芝麻飯	台式炒麵	糙米飯	紫米飯	地瓜飯
主菜	義式起司豬柳	沙茶油腐丁	香滷蜜汁大骨腿	咖哩肉丁	椒鹽雞翅
副菜一	海苔蒸蛋	奶油餐包	烤香腸/素芋頭糕	焗烤青花	鮪魚炒蛋
副菜二	木耳雙花	黑胡椒毛豆莢	西芹魷魚	高麗紅人	白菜滷
青菜	**有機蔬菜**	營養青菜	**有機蔬菜**	田園青菜	新鮮青菜
湯品	磨菇濃湯	玉米蛋花湯	鮮菇肉絲湯	綠豆薏仁湯	冬瓜排骨湯
水果/加菜	水果/素清蒸南瓜		水果/素田園菜捲	燒賣*2	素涼拌干絲
蛋白質(g)	20	30	41	38	32
脂肪(g)	16	32	35	28	30
醣類(g)	104	86	99	154	86
熱量(kcal)	653	769	893	978	758
晚餐菜單					
日期	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	肉絲蛋炒飯	黑芝麻飯	胚芽飯	薏仁飯	
主菜	蜜汁烤雞腿	塔塔醬魚條	鐵路豬排	滷雞排	
副菜一	綜合滷味	歐姆炒蛋	客家小炒	茶葉蛋	
副菜二	開陽白菜	胡瓜肉羹	涼拌海根	大瓜肉片	
青菜	爆香青菜	**有機蔬菜**	新鮮青菜	時令鮮蔬	
湯品	茶壺湯	香菇雞湯	紅豆西米露	米粉湯	
水果		水果		現切水果	
蛋白質(g)	37	36	36	32	
脂肪(g)	35	31	28	23	
醣類(g)	106	101	137	103	
熱量(kcal)	891	839	898	764	