

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		4月25日	烹調 方式	4月26日	烹調 方式	4月27日	烹調 方式	4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	校 慶 補 假		●■素飯糰(巧)		●墨西哥巧克力(欣)		●■素日式沾麵(巧)		●■素火腿玉米沙拉堡(巧)	
	副食(團膳)			●▲黃金開口笑	炸	●■▲素肉絲炒麵	炒	●■芋泥包	蒸	●■咖哩飯	煮
	飲料			★●阿華田	煮	●■豆漿	煮	★●奶茶	煮	●冬瓜茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)			27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	26	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式
	醣類(g)			131		128		130		131	
	脂質(g)			26		28		26		27	
	熱量(Kcal)			866		876		858		875	
	鈣(mg)			349		400		263		355	
	纖維(mg)			1.2		0.4		2.6		0.8	
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■白醬菇菇義大利麵	煮
	主菜			●▲黃金QQ棒/敏豆	炸	★●▲宮保筊白筍	炒	■●梅干豆輪	滷	★■▲炸蛋	炸
	副菜			■●芹香干片	炒	■●蒙古炒素羊肉	炒	*■●麻辣素腰花	燒	●▲芋頭煎餅	烤
				★■▲皮蛋燉豆腐	燉	*■麻婆豆腐	燴	★■●▲菜脯炒蛋	炒	■●小瓜豆干	炒
				●空心菜	炒	●履歷油菜	炒	●地瓜葉	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯			★●珍珠奶茶	煮	●柳橙綠茶	煮	●水果茶	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●木瓜		●■▲草莓優酪乳		●西瓜			
	營養 分析			蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	32
醣類(g)				130	131		133		132		
脂質(g)				33	29		29		33		
熱量(Kcal)				945	913		909		953		
鈣(mg)				308	265		287		254		
纖維(mg)				5.6	7.1		6.2		6.8		
晚餐	主食			●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜			■▲素紅燒麴排	煎	★■▲荷包蛋	煎	■▲酥炸雙拼	炸		
	副菜			■八寶干丁	燒	■蜜汁豆包	燒	★●■▲金沙杏鮑菇	炒		
				★■●▲番茄炒蛋	炒	●■▲維力公仔麵	炒	●■白菜滷	滷		
				●履歷青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●履歷空心菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯			●冬瓜芋圓	煮	★●大麥仁	煮	●百香山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)			30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		
	醣類(g)			134		131		133			
	脂質(g)			28		33		33			
	熱量(Kcal)			908		945		949			
	鈣(mg)			309		378		309			
	纖維(mg)			4.1		4.5		4.7			

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▲