

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月17日	烹調 方式	3月18日	烹調 方式	3月19日	烹調 方式	3月20日	烹調 方式	3月21日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素排方吐司 (巧)		●■素排三明治 (巧)		●■▲素活力炒麵 (巧)		●維也納軟法(欣)		●■素蒸餃(面)	
	副食(團膳)	●■▲鮮蔬炒麵	煮	●■醬油拉麵	煮	●奶皇包	蒸	★●■▲蛋炒飯	煮	●綜合吐司(草+巧)	煮
	飲料	★●■牛奶	煮	★●■阿華田	煮	★●▲米漿	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	28	烹調 方式	28	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	128		129		132		129		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		907		906	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.3		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■素腸煲飯	煮
	主菜	■黑胡椒素排	炸	●素芋頭粿	煎	●■素雲菜捲	燙	●■冬瓜豆輪	滷	■●素蓮子雞	烤
	副菜	●■素包心丸	烤	■●千片彩椒	炒	■●▲黃金豆腐	炸	★■●▲番茄炒蛋	炒	●檸檬蛋糕	
		★■三色蛋	蒸	*●黑胡椒金針菇	炒	■●糖醋豆包	燴	★●▲宮保麵腸	炒	●■素肉圓	蒸
		●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●菠菜	炒	●青花菜	炒	★●■▲蛋酥高麗菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●▲花生豆花	煮	★●珍珠奶綠	煮	●芋香西米露	煮	★●咖啡牛奶	煮	●凍檸茶凍	煮
	水果/飲品			●橘子		■●▲豆漿				●蛋糕/美麗果	
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	132		134		133		134		134	
	脂質(g)	33		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	953		930		957		930		926	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■醬爆素鴨	炒	●■辣炒豆芽干絲	炒	★■▲荷包蛋	煎	■孜然素雞片	烤		
	副菜	■油腐素肉燥	燒	●■沙茶百頁	燴	★●■佛跳牆	燒	■椒鹽素黑輪	炸		
		●■▲酥炸雙拼	炸	★■●▲塔香炒蛋	炒	■八寶干丁	燒	●■桂竹筍炒干片	炒		
		●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●蚵仔白菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●黑糖粉粿	煮	●冬瓜愛玉	煮	●檸檬紅茶	煮	●可可珍珠	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		133		134			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	957		930		930		957			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		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▲