

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		2月24日	烹調 方式	2月25日	烹調 方式	2月26日	烹調 方式	2月27日	烹調 方式	2月28日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素飯糰(巧)		●卡士達麵包(碧)		★●■素蛋吐司(面)		●菠蘿奶酥麵包(欣)		228放假	
	副食(團膳)	●鬆餅	蒸	●■▲素肉絲炒麵	煮	★●素蘿蔔糕	蒸	★●■滑蛋粥	煮		
	飲料	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	★●咖啡牛奶	煮	●紅茶	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)	128		129		132		129			
	脂質(g)	30		30		30		28			
	熱量(Kcal)	890		898		902		876			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.4			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■炸醬麵	煮		
	主菜	■▲紅麴素排	炸	●■醬燒麵腸	炒	●■素雲菜捲	燙	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	●■咖哩洋芋	燴	■八寶干丁	燒	■素絞肉蒸豆腐	蒸	★●▲素台北米血糕	蒸		
		■●糖醋豆包	炒	★■●▲玉米炒蛋	炒	★■▲和風炸蛋	炸	■●素紅燒獅子頭	燴		
		●青花菜	炒	●青江菜	炒	●菠菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶	煮	●檸檬山粉圓	煮		
	水果/乳品			●小番茄							
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式		
	醣類(g)	134		132		133		134			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	957		926		957		926			
	鈣(mg)	355		355		266		310			
	纖維(mg)	5.9		5.9		7.2		5.6			
晚餐	主食	紫米飯	煮	紫米飯	煮	紫米飯	煮				
	主菜	■紅燒大黑干	燒	●■桶筍滷豆輪	滷	■迷迭香素雞片	烤				
	副菜	●■▲酥炸拼盤	炸	■●小瓜干片	炒	●■大瓜素羹	燴				
		★■日式蒸蛋	蒸	●■素燒賣	蒸	●■螞蟻上樹	炒				
		●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒				
	鹹湯										
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●冬瓜珍珠	煮				
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式				
	醣類(g)	133		132		134					
	脂質(g)	33		30		30					
	熱量(Kcal)	957		922		926					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5					

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▲