

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月10日	烹調 方式	3月11日	烹調 方式	3月12日	烹調 方式	3月13日	烹調 方式	3月14日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲素火腿起司捲餅(巧)		●自製大亨堡		●墨西哥巧克力(欣)		●■素飯捲(面)		●布丁麵包(鐵)	
	副食(圍膳)	★●■麵線糊	煮	★●■白煮蛋/小黃瓜/玉米粒	煮	★●■滑蛋粥	煮	●可頌麵包		●■什錦麵	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●奶茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●豆漿	煮	●綠茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	26	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式
	醣類(g)	128		129		132		129		130	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		876		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■照燒野菇丼	煮
	主菜	■醬燒油腐丁	燒	●■紅燒豆輪	燒	*■▲椒麻豆包	炸	★■▲荷包蛋	煎	■蜜汁素排骨	燒
	副菜	●■榨菜豆干	炒	●■▲客家板條	炒	●蘋果派	烤	●焗汁洋芋	燴	●■素小湯包	蒸
		★■▲毛豆炒蛋	炒	●■酸菜炒三絲	炒	★■皮蛋燉豆腐	燉	★■花生豆干	炒	■東坡豆腐	燴
		●菠菜	炒	●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●百香綠茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●椰果奶茶	煮	●可可珍珠	煮	●冬瓜山粉圓	煮
	水果/乳品			●葡萄							
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		134		134		134		133	
	脂質(g)	30		31		33		30		30	
	熱量(Kcal)	930		935		957		926		930	
	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	■▲素蠔肉排	炸	★●■起司烤蔬菜	烤	■薑燒百頁	燒	●■▲香酥雙拼	炸		
	副菜	●■翠綠素雞捲	炒	■醬爆豆干	炒	●■羅漢齋	炒	●■白菜滷	滷		
		●櫛瓜冬粉	炒	★■▲素火腿炒蛋	炒	●■燴素鮮	燴	★■●香菇蒸蛋	蒸		
		●高麗菜	炒	●A菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●珍珠紅茶	煮	●燒仙草	煮	●綠豆粉粿	煮	●鳳梨冰茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		烹 調 方 式
	醣類(g)	134		132		134		133			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	953		926		930		953			
	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▲