

彰化高中素食菜單

| 餐別 \ 日期 | | 11月6日 | 烹調 方式 | 11月7日 | 烹調 方式 | 11月8日 | 烹調 方式 | 11月9日 | 烹調 方式 | 11月10日 | 烹調 方式 |
|----------|----------|-----------------|------------------|----------|------------------|----------------|------------------|---------------|------------------|----------------|------------------|
| | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 早餐 | 主食 | ★●■起司蛋吐司 (巧) | | ●紅豆麵包(欣) | | ●■鐵板鮮蔬堡 (面) | | ●■日式沾麵(巧) | | ●■鮮蔬潛艇堡 (面) | |
| | 副食(團膳) | ●高麗菜碎脯粥 | 煮 | ★●■▲蛋炒飯 | 煮 | ●■麵疙瘩 | 煮 | ●▲黃金開口笑 | 炸 | ★●■鍋燒雞絲麵 | 煮 |
| | 飲料 | ●綠茶 | 煮 | ★●奶茶 | 煮 | ★●阿華田 | 煮 | ★●牛奶 | 煮 | ●豆漿 | 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 | | 131 | | 128 | | 130 | |
| | 脂質(g) | 28 | | 27 | | 30 | | 32 | | 27 | |
| | 熱量(Kcal) | 872 | | 867 | | 898 | | 908 | | 879 | |
| | 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 | ●客家板條 | 煮 |
| | 主菜 | ■▲素蟬肉排 | 炸 | ★■▲荷包蛋 | 煎 | ●乾癮四季豆 | 炒 | ●■雲菜捲 | 燙 | ★●■咖哩鵪鶉蛋 | 燴 |
| | 副菜 | ●■芹香干絲 | 炒 | ■八寶肉醬 | 滷 | ★■●▲塔香炒蛋 | 炒 | ■▲酥炸豆腐 | 炸 | ●▲紅豆煎餅 | 烤 |
| | | ★■古早味蒸蛋 | 蒸 | ■●素紅燒獅子頭 | 燒 | ●素台北米血糕 | 蒸 | ●■銀芽三絲 | 炒 | ■●滷味拼盤 | 滷 |
| | | ●青花菜 | 炒 | ●蚵仔白菜 | 炒 | ●鐵板豆芽 | 炒 | ●油菜 | 炒 | ●福山萵苣 | 炒 |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ●地瓜芋圓 | 煮 | ★●珍珠奶茶 | 煮 | ●椰香西米露 | 煮 | ●椰果麥茶 | 煮 | ●咖啡牛奶 | 煮 |
| | 水果/乳品 | | | ●芭樂 | | ★●■▲保久乳 | | ●橘子 | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 32 | 烹 調 方 式 | 31 | 烹 調 方 式 | 30 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 | 31 | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | 132 | | 133 | | 134 | | 133 | | 133 | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 31 | | 33 | | 30 | |
| | 熱量(Kcal) | 953 | | 926 | | 935 | | 957 | | 926 | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 355 | | 266 | | 310 | | 288 | |
| | 纖維(mg) | 5.6 | | 5.9 | | 7.2 | | 5.6 | | 6.3 | |
| 晚餐 | 主食 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | | |
| | 主菜 | ★●■金沙筍白筍 | 炒 | ★■▲雞蛋豆腐 | 炸 | ■▲黑胡椒素排 | 煎 | ★●▲起司焗烤鮮 蔬 | 烤 | | |
| | 副菜 | ●芹香鮮菇 | 炒 | ■●干片彩椒 | 炒 | ●▲酥炸雙拼薯條 | 炸 | ■●素燒賣 | 蒸 | | |
| | | ■麻辣凍豆腐 | 燒 | ●■▲維力公仔麵 | 炒 | ★■●▲五彩烘蛋 | 烤 | *●■泡菜鍋 | 燒 | | |
| | | ●青江菜 | 炒 | ●A菜 | 炒 | ●高麗菜 | 炒 | ●小白菜 | 炒 | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ●冬瓜山粉圓 | 煮 | ★●▲花生湯圓 | 煮 | ★●可可珍珠 | 煮 | ●黑糖米苔目 | 煮 | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 32 | 烹 調 方 式 | 30 | 烹 調 方 式 | 30 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 | | |
| | 醣類(g) | 132 | | 134 | | 134 | | 133 | | | |
| | 脂質(g) | 30 | | 33 | | 33 | | 30 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 926 | | 953 | | 953 | | 930 | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | 380 | | 310 | | | |
| | 纖維(mg) | 4.2 | | 4.3 | | 4.5 | | 4.1 | | | |

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▲