

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月13日	烹調 方式	11月14日	烹調 方式	11月15日	烹調 方式	11月16日	烹調 方式	11月17日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■鮮蔬堡(面)		●■自製素肉燥飯	煮	●■素鬆三明治(巧)		●■鐵板刈包(面)		●起司貝果(欣)	
	副食(團膳)	●■味噌拉麵	煮	■素香菇貢丸	煮	★●■蛋炒飯	煮	●■素小熱狗麵包		●■南投意麵	煮
	飲料	★●奶茶	煮	★●阿華田	煮	★●■牛奶	煮	●綠茶	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		132		128		130	
	脂質(g)	28		33		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		921		902		872		879	
	鈣(mg)	350		388		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	●野菇炊飯	煮
	主菜	●菇菇燒栗子	燒	●▲香酥素蘿蔔糕	煎	★■親子豆腐井	燴	*■●泡菜角螺	燒	★■▲荷包蛋	煎
	副菜	●■沙茶素鮮	炒	*■●打拋干丁	燒	●▲黑米糕捲	炸	■●芹香豆干	炒	●■三色拼盤	滷
		★■▲毛豆炒蛋	炒	★■皮蛋燉油腐	燉	●■銀芽豆包絲	炒	●■三元及第	炒	●▲馬蹄條	炸
		●油菜	炒	●福山萵苣	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●百香綠粉粿	煮	●冬瓜愛玉	煮	●地瓜綠豆	煮	●仙草蜜	煮	★●黑糖珍奶	煮
	水果/乳品			●香蕉		●■▲草莓優酪乳		●鳳梨			
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	134		133		134		134		134	
	脂質(g)	31		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	939		930		30		961		953	
	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	●梅干燒豆輪	燒	●芋粿條	煎	■▲素紅燒麩排	炸	■●普羅旺斯素雞丁	燒		
	副菜	■▲香酥素排骨丁	炸	★●■番茄炒蛋	炒	★●▲宮保麵腸	炒	●紅豆煎餅	烤		
		★■▲花生干片	炒	●■咖哩洋芋	燴	●■竹筍炒素肉絲	炒	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●A菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬山粉圓	煮	●紅豆粉圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	●黑糖米苔目	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	133		134		133		132			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		930		957		930			
	鈣(mg)	310		329		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.6		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▲