

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月20日	烹調 方式	11月21日	烹調 方式	11月22日	烹調 方式	11月23日	烹調 方式	11月24日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素鬆方吐司 (巧)		●■素蒸餃(面)		★●■法式鮮蔬吐 司(面)		●墨西哥奶酥(欣)		●■素活力炒麵 (巧)	
	副食(團膳)	●素蘿蔔糕	蒸	★●■▲清粥小菜	煮	●■鍋燒意麵	煮	★●■玉米滑蛋粥	煮	●■綜合包子	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●▲米漿	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		27		30		32		27	
	熱量(Kcal)	872		867		902		908		879	
	鈣(mg)	350		368		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	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	●香酥杏鮑菇	炸	■蘿蔔滷大四角油 腐	滷	★●烤起司櫛瓜	烤	★■荷包蛋	煎	■烤素蓮子雞	烤
	副菜	★■榨菜豆干	炒	*■辣拌豆雞	炒	●■大瓜鮮蔬	燴	●■▲維力公仔麵	炒	■●▲炸物拼盤	炸
		★■▲素香烘蛋	烘	●▲芋頭餅	炸	■●紅燒百頁	燒	■客家小炒	炒	●黑森林蛋糕	
		●青江菜	炒	●奶油白菜	炒	●A菜	炒	●菠菜	炒	★●■▲蛋酥高麗 菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●百香水果茶	煮	●珍珠紅茶	煮	●綠豆仙草	煮	★●▲花生牛奶	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄		★●■▲保久乳		●美濃瓜		●蛋糕/雀巢檸檬茶	
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式
	醣類(g)	132		133		133		134		134	
	脂質(g)	33		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	953		953		926		926		949	
	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	★■腰果素雞丁	炒	■酥炸素蟬肉排	炸	■京醬豆干絲	燴	■沙茶大黑干	燴		
	副菜	■糖醋豆包	炒	★■日式蒸蛋	蒸	★■毛豆炒蛋	炒	★●金沙筴白筍	蒸		
		●■白菜滷	滷	★●花生豆干	炒	●三杯麵腸	炒	■●翠綠素雞捲	炒		
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	★●紫米燕麥奶	煮	●綠茶粉條	煮	●可可珍珠	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		132		134		133			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	926		953		926		930			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.2		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▲