

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月4日	烹調 方式	12月5日	烹調 方式	12月6日	烹調 方式	12月7日	烹調 方式	12月8日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●紅豆麻糬麵包 (鐵)		●起司蒸菓子(欣)		●■素火腿捲餅 (巧)		●自製大亨堡		★●■素鬆蛋三 明治(巧)	
	副食(團膳)	★●■蛋炒飯	煮	★●■玉米滑蛋粥	煮	●▲黃金開口笑	炸	★■●白煮蛋/小黃 瓜/玉米粒	煮	●■南投意麵	煮
	飲料	★●奶茶	煮	●■豆漿	煮	●綠茶	煮	★●■牛奶	煮	★●■阿華田	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		31		28		27	
	熱量(Kcal)	872		867		911		872		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.4		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	★●▲鳳梨素蝦仁 炒飯	煮
	主菜	■醬燒千層豆干	燒	★●▲焗烤起司洋 芋	烤	■涼拌素雞	燙	■▲素紅燒麩排	煎	■糖醋豆腸	炒
	副菜	★■●香菇蒸蛋	蒸	*■麻婆豆腐	燒	★●玉米濃湯麵	燴	■●芹香干片	炒	●紅豆煎餅	烤
		●■▲鹽酥芋粿條 素雞塊	炸	●▲黑米糕捲	煎	●甜豆洋菇	炒	■●▲酥炸豆腐	炸	★●焗汁洋芋	燴
		●菠菜	炒	●A菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●高麗菜	炒	●蚵仔白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●可可珍珠	煮	●檸檬愛玉	煮	●椰果麥茶	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●粉粿柳橙綠	煮
	水果/乳品			●火龍果		★●■▲保久乳		●小番茄			
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		134		135		133		134	
	脂質(g)	33		33		30		33		31	
	熱量(Kcal)	953		30		930		957		935	
	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	*■●泡菜年糕	燒	■▲椒鹽炸蛋	炸	●香滷豆輪茼蒿	滷	■▲黃金大黑干	炸		
	副菜	●■螞蟻上樹	炒	*●麻辣素腰花	燒	★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	★■滷蛋	滷		
		■素沙茶豆包	燴	●■素燒賣	蒸	■●油腐素丸	燒	●■白菜滷	滷		
		●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜山粉圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	●綠豆芋圓	煮		
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		
	醣類(g)	134		132		134		134			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	930		953		930		961			
	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▲