

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		4月18日	烹調 方式	4月19日	烹調 方式	4月20日	烹調 方式	4月21日	烹調 方式	4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	★●■▲起司蛋餅(巧)		★●■玉米蛋吐司(巧)		●■素三明治(面)		●甜甜圈(鐵)		●■鮮蔬堡(面)		●墨西哥奶酥(欣)	
	副食(圍膳)	●■南投乾意麵	煮	★●■皮蛋粥	煮	●■素水餃	炸	★●■▲蛋炒飯	炒	●■▲素肉絲炒麵	炒	★●▲花生巧克力吐司	
	飲料	●■豆漿	煮	●冬瓜茶	煮	★●牛奶	煮	●紅茶	煮	●阿華田	煮	●麥香奶茶(罐)	
營養分析	蛋白質(g)	25	烹調 方式	27	烹調 方式	26	烹調 方式	28	烹調 方式	25	烹調 方式	25	烹調 方式
	醣類(g)	129		127		131		129		131		132	
	脂質(g)	31		25		29		26		25		26	
	熱量(Kcal)	895		841		889		862		849		862	
	鈣(mg)	248		345		248		251		357		342	
	纖維(mg)	1.7		1.2		2.2		1.9		2.4		0.6	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●古早味油飯	煮		
	主菜	■五香小印干	燒	●■沙茶素雞片	燴	●▲椒鹽菇菇	炸	●■三杯麵腸	炒	●▲乾癩四季豆	炸		
	副菜	●■小瓜素雞捲	炒	●■維力公仔麵	炒	★■▲毛豆炒蛋	炒	●白菜燴粉絲	燴	■黑胡椒毛豆莢	燙		
		★●■什錦鴿蛋	燴	●■彩椒干片	炒	*■麻婆豆腐	燴	■鐵板豆腐	煎	★■滷蛋	滷		
		●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒	●履歷青江菜	炒	●履歷福山萵苣	炒	●履歷小白菜	炒		
	鹹湯												
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	★●黑糖珍奶	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●紅豆薏仁	煮	●柳橙水果茶	煮		
	水果/乳品			●葡萄		★●■保久乳		●楊桃					
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	132		130		133		130		130		130	
	脂質(g)	29		28		33		29		33		33	
	熱量(Kcal)	917		900		949		913		949		949	
	鈣(mg)	253		308		265		287		254		254	
	纖維(mg)	6.9		5.5		7.1		6.3		6.2		6.2	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■蜜汁豆包	煮	●■▲香酥地瓜球/百頁	炸	■京醬干絲	燴	■紅燒素排骨丁	燒	●■筍干滷豆輪	滷		
	副菜	●■三色拼盤	滷	●■螞蟻上樹	炒	●▲炸薯餅	炸	★■日式蒸蛋	蒸	●豆芽素米血	炒		
		★■▲青豆仁炒蛋	炒	●■芹香豆皮	炒	●■羅漢齋	炒	■客家小炒	炒	●■芹香干絲	炒		
		●履歷油菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●地瓜葉	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯												
甜湯	●麥茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●花生湯圓	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●地瓜綠豆湯	煮			
營養分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	31	烹調 方式	29	烹調 方式	28	烹調 方式	29	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	133		131		133		134		132		132	
	脂質(g)	29		33		32		30		29		29	
	熱量(Kcal)	913		945		936		918		905		905	
	鈣(mg)	378		308		378		308		256		256	
	纖維(mg)	4.5		4.1		4.4		4.7		4.3		4.3	

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▲