

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式	4月24日	烹調 方式	4月25日	烹調 方式	4月26日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食			●■素火腿玉米吐司(巧)		●●▲素排漢堡(巧)		●巧克力吐司(欣)		●●▲素培根起司麵包(鐵)		
	副食(團膳)			●■麵線糊	煮	★●■大滷麵	煮	★●▲蛋炒飯	煮	★●玉米滑蛋粥	煮	
	飲料			★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●紅茶	煮	
營養分析	蛋白質(g)			28	烹調 方式	27	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式	
	醣類(g)			128		128		129		130		
	脂質(g)			31		28		28		27		
	熱量(Kcal)			903		872		876		879		
	鈣(mg)			367		350		350		265		
	纖維(mg)			1.2		1.3		1.2		2		
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●小米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●白醬野菇義大利麵	煮	
	主菜			●■雲菜捲	燒	■素沙茶鴨	燒	■▲紅麴素排	炸	■●▲香酥蓮花菇/蛋黃芋丸	烤/炸	
	副菜				★●■滷味拼盤	滷	★●■番茄炒蛋	炒	★●■佛跳牆	燒	●重乳酪蛋糕	
					■毛豆蒸豆腐	蒸	■客家小炒	炒	■●素燒賣	蒸	★■●▲素蝦仁焗烤蛋	蒸
					●空心菜	炒	●小白菜	炒	●油菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯											
	甜湯			●百香水果茶	煮	●冬瓜椰果	煮	●紅茶珍珠	煮	●水果凍飲	煮	
	水果/乳品			●鳳梨		★●■▲保久乳		●葡萄		●美粒果白葡萄		
營養分析	蛋白質(g)			32	烹調 方式	33	烹調 方式	29	烹調 方式	30	烹調 方式	
	醣類(g)			133		132		134		134		
	脂質(g)			30		31		33		31		
	熱量(Kcal)			930		939		949		935		
	鈣(mg)			355		310		310		355		
	纖維(mg)			5.9		6		5.6		5.9		
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮			
	主菜			■蠔油素雞片	烤	●竹筍麵腸	炒	■●栗子燒豆包	燒			
	副菜				●▲炸素蘿蔔糕	炸	*■麻辣凍豆腐	燒	●▲炸黑米糕捲	炸		
					●■小瓜豆干片	炒	●■三元及第	炒	★●■▲荷包蛋	煎		
					●高麗菜	炒	●A菜	炒	●福山萵苣	炒		
	鹹湯											
甜湯			★●黑糖珍奶	煮	★●紅豆紫米奶	煮	★●花生湯圓	煮				
營養分析	蛋白質(g)			31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式		烹調 方式	
	醣類(g)			134		133		135				
	脂質(g)			33		30		33				
	熱量(Kcal)			957		930		957				
	鈣(mg)			310		310		310				
	纖維(mg)			4.7		4.2		4.7				

園遊會補假

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▲