

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		2月17日		2月18日		2月19日		2月20日		2月21日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■蛋沙拉三明治(鐵)		●■素飯糰(巧)		●■自製炒麵	煮	●紅豆麵包(欣)		●■素潛艇堡(面)	
	副食(團膳)	★●■玉米滑蛋粥	煮	●■鍋燒雞絲麵	煮	●■素熱狗捲		●■▲素肉絲炒飯	煮	●■高麗菜包	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●■豆漿	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調方式	29	烹調方式	28	烹調方式	27	烹調方式	29	烹調方式
	醣類(g)	129		128		132		128		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	921		898		910		899		906	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.2		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	●■醬燒麵腸	燒	●起司烤洋菇	烤	■▲荷包蛋	煎	★■▲宮保百頁	燒	*■▲素韓式辣醬炸雞	炸
	副菜	●■壽喜燒	燒	●■維力公仔麵	炒	●■▲酥炸雙拼	炸	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	●■韓式豆腐鍋	燒
		★■●▲碎脯蛋	炒	■八寶干丁	燒	●■小瓜干片	炒	●■香菇麵筋	燴	●大鼓燒	
		●菠菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●福山萵苣	炒	*●韓式拌菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●▲花生湯圓	煮	★●仙草凍奶	煮	●椰果八冰綠	煮	●粉圓豆花	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/飲品			●芭樂						●蛋糕/白葡萄	
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	31	烹調方式	30	烹調方式	31	烹調方式	31	烹調方式
	醣類(g)	132		134		133		134		134	
	脂質(g)	30		30		33		30		33	
	熱量(Kcal)	926		930		949		930		957	
	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	
主菜		■▲素蟬肉排	炸	■素薑母鴨	燒	■▲香酥素雞腿	炸	■黑胡椒素雞片	燒		
副菜		●■麻辣角螺	燒	■鮮菇蒸蛋	蒸	*■●泡菜油腐	滷	●蘋果派	烤		
		●炒素鮮	炒	●■素雲菜捲	燙	●■什錦雜燴	炒	■客家小炒	炒		
		●高麗菜	炒	●油菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
鹹湯											
甜湯		★●珍珠奶茶	煮	●百香愛玉	煮	●綠豆地瓜	煮	●冬瓜粉條	煮		
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	33	烹調方式	32	烹調方式	32	烹調方式	32	烹調方式
	醣類(g)	133		132		133		133		133	
	脂質(g)	33		33		33		31		31	
	熱量(Kcal)	953		957		957		939		939	
	鈣(mg)	310		310		380		310		310	
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		4.2		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▲