

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月27日	烹調 方式	11月28日	烹調 方式	11月29日	烹調 方式	11月30日	烹調 方式	12月1日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●素火腿起司捲餅(巧)		●素排三明治(巧)		★●起司蛋吐司(巧)		●■素日式沾麵(巧)		●紅豆麵包(欣)	
	副食(團膳)	●■高麗菜包	蒸	●■素小熱狗麵包		●鬆餅	蒸	★●■▲蛋炒飯	煮	★●■鍋燒雞絲	煮
	飲料	●檸檬紅茶(罐)		●阿薩姆奶茶(罐)		●蔓越莓(罐)		★●阿華田	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		33		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		921		902		872		879	
	鈣(mg)	350		367		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	●素炸醬麵	煮
	主菜	■糖醋大黑干	燒	■●香菇花瓜燒豆包	燒	●■三杯麵腸	燒	★■沙茶雞蛋豆腐	燴	★■▲荷包蛋	煎
	副菜	★●金沙杏鮑菇	炒	●▲酥炸素蘿蔔糕	炸	■●蘿蔔烤麩	炒	●小瓜美人菇	炒	★●鮮奶乳酪捲	蒸
		●蒲瓜冬粉	炒	■家常豆腐	燉	★■日式蒸蛋	蒸	●■什錦雜燴	炒	●▲酥炸拼盤	炸
		●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●菠菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	●紅豆湯圓	煮	●椰香西米露	煮	●珍珠麥茶	煮	●百香愛玉	煮
	水果/乳品			●柳丁		●■▲優酪乳		●芭樂			
營養 分析	蛋白質(g)	29	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)	134		133		134		133		135	
	脂質(g)	31		33		31		30		33	
	熱量(Kcal)	931		953		30		926		961	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		72		5.6		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■▲椒鹽炸蛋	炸	■●回鍋干片	炒	■▲香酥素鱈魚排	炸	●■雲菜捲	烤		
	副菜	*●泡菜年糕	燒	★■●▲番茄炒蛋	炒	■義大利素肉醬	燒	★■▲毛豆炒蛋	炒		
		●■烤素包心丸	烤	■●酸菜角螺	燒	■●芹香干片	炒	★●▲焗烤南瓜	燒		
		●菠菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●柳橙水果茶	煮	★●黑糖珍奶	煮	●燒仙草	煮	★●芋頭牛奶	煮		
夜點	麵包/飲品	●巧克力蛋糕/★●米漿		●布丁麵包/●麥香紅茶							
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	135		133		132		134			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	957		930		953		930			
	鈣(mg)	310		329		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.6		4.5		4.7			

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▲