

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		5月9日	烹調 方式	5月10日	烹調 方式	5月11日	烹調 方式	5月12日	烹調 方式	5月13日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●墨西哥奶酥(欣)		★●■素火腿蛋吐司(巧)		●菠蘿布丁麵包(鐵)		●■▲鮮蔬堡(巧)		●維也納軟法(欣)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★●■皮蛋瘦肉粥	煮	★●■▲玉米蛋炒飯	炒	●■咖哩飯	煮	●■▲素肉絲炒麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	●豆漿	煮	★●咖啡牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式	26	烹調 方式	27	烹調 方式
	醣類(g)	130		131		129		130		132	
	脂質(g)	25		26		28		26		27	
	熱量(Kcal)	853		866		884		858		879	
	鈣(mg)	400		349		400		264		354	
	纖維(mg)	0.5		1.1		0.4		2.6		0.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■西班牙燉飯	燉
	主菜	■●梅干燒素排骨丁	燒	■▲鹹酥百頁	炸	■▲五味醬油腐	燒	■黑胡椒素雞丁	燒	■●▲香酥雙拼	炸
	副菜	★■▲皮蛋燉油豆腐	燉	■●素肉燥蘿蔔糕	蒸	●■白菜滷	滷	*■麻婆豆腐	燴	★■日式蒸蛋	蒸
		●■▲椒鹽雙拼	炸	■●糖醋豆包	燴	●維力蒸煮麵	炒	●豆乳空心菜	炒	●烤蘋果派	烤
		●履歷空心菜		●履歷青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●鐵板豆芽	炒	●履歷蚵仔白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●仙草蜜	煮	●冬瓜檸檬	煮	●柳橙綠茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●鳳梨冰茶	煮
	水果/乳品			●小番茄		●■▲優酪乳		●西瓜			
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	134		130		130		131		132	
	脂質(g)	32		33		29		29		33	
	熱量(Kcal)	944		945		909		913		949	
	鈣(mg)	287		309		265		287		254	
	纖維(mg)	6.3		5.5		7.1		6.2		6.8	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■三杯豆腸	燒	*■素黑胡椒肉排	滷	★■▲荷包蛋	煎	■▲花生滷四方干	滷		
	副菜	*●■泡菜寬粉	燴	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	●▲QQ棒	炸	●焗烤番茄盅	烤		
		★■●▲番茄炒蛋	炒	■●小瓜干片	炒	●■胡瓜豆皮	炒	●桂竹筍鮮菇	炒		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●地瓜葉	炒	●履歷油菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	★●花生甜湯		★●仙草凍奶	煮	★●芋頭牛奶	煮	★●紅豆紫米奶	煮			
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		131		132		133			
	脂質(g)	29		29		32		30			
	熱量(Kcal)	912		908		940		922			
	鈣(mg)	380		310		381		309			
	纖維(mg)	4.2		4.1		4.5		4.8			

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▲