

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■起司蛋吐司(巧)		●維也納軟法(統)		●魔力黑芝麻(碧)		●■▲瘋狂派對		炸	●■素排三明治(巧)
	副食(團膳)	●■玉米粥		●■咖哩飯		●■古早味炒麵		●奶黃包		蒸	●■鍋燒雞絲麵
	飲料	★●■▲牛奶		●麥茶		●阿華田		★●奶茶		煮	★●米漿
營養分析	蛋白質(g)	31		32		30		31		30	
	醣類(g)	129		126		134		124		128	
	脂質(g)	25		24		26		33		26	
	熱量(Kcal)	865		848		890		917		866	
	鈣(mg)	468		30		5		30		7	
	纖維(mg)	0.8		1.3		0.3		2.5		0.7	
中餐	主食	●小米飯		★●糙米飯		★●紫米飯		★●地瓜五穀飯		蒸	●■素雞肉飯
	主菜	■●彩椒干片		●▲蜜汁地瓜		■烤素雞腿		■▲香酥豆包		炸	■▲素紅燒麩排
	副菜	*■麻婆豆腐		★●■▲番茄滑蛋		●■▲維力蒸煮麵		■肉燥素貢丸		滷	★■三色蒸蛋
		●咖哩雙花		■客家小炒		★■▲荷包蛋		●■壽喜燒		燒	●烤蘋果派
		●高麗菜		●履歷油菜		●履歷蚵仔白菜		●青江菜		炒	●地瓜葉
	鹹湯	●九尾洋芋湯		●■四神湯		●蔬菜濃湯		●香菇蘿蔔湯		煮	■味噌豆腐湯
	甜湯	●冬瓜山粉圓		●彈性供應		●彈性供應		●百香愛玉		煮	★●珍珠奶茶
	水果/乳品			●香蕉		★●■▲保久乳		●西瓜			
營養分析	蛋白質(g)	36		35		34		33		35	
	醣類(g)	135		134		126		132		135	
	脂質(g)	28		27		26		33		26	
	熱量(Kcal)	936		919		874		957		914	
	鈣(mg)	426		388		273		236		275	
	纖維(mg)	5.2		8.6		5.6		8.8		7.8	
晚餐	主食	●白米飯		●白米飯		●白米飯		●白米飯		蒸	
	主菜	■▲三杯豆腸		●▲乾癩四季豆		■五味醬大黑干		★■▲腰果素雞片		炒	
	副菜	★■素蟬味絲蒸蛋		★■雞蛋豆腐		●QQ棒		●■白菜寬粉		炒	
		●■大瓜鮮燴		★●■佛跳牆		●■胡瓜豆皮		*●■素泡菜油腐		滷	
		●空心菜		●A菜		●青花菜		●履歷空心菜		炒	
	鹹湯	●彈性供應		★●■紫菜蛋花湯		●彈性供應		●■酸菜素肚湯		煮	
	甜湯	●鳳梨冰茶		●彈性供應		●彈性供應		●綠豆芋圓		煮	
營養分析	蛋白質(g)	37		32		34		36			
	醣類(g)	132		133		132		133			
	脂質(g)	26		33		32		27			
	熱量(Kcal)	910		957		952		919			
	鈣(mg)	45		76		83		404			
	纖維(mg)	3.8		3.6		4.2		3.4			

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▲