

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
		烹調方式		烹調方式		烹調方式		烹調方式		烹調方式	
早餐	主食	★●▲起司麵包(鐵)		●鮮蔬堡(面)		●墨西哥巧克力(欣)		●■日式沾面(巧)		★●▲草莓起司三明治(巧)	
	副食(團膳)	●■綜合包子		●鬆餅		●■▲素肉絲炒麵		●奶皇包		●■醬油拉麵	
	飲料	★●■牛奶		●紅茶		★●奶綠		●■豆漿		★●■阿華田	
營養分析	蛋白質(g)	27		28		27		27		29	
	醣類(g)	128		128		129		128		130	
	脂質(g)	28		31		28		28		27	
	熱量(Kcal)	872		903		876		872		879	
	鈣(mg)	350		367		350		350		265	
	纖維(mg)	1.3		1.2		1.3		1.5		2	
中餐	主食	★●小米飯		★●糙米飯		★●小米飯		★●地瓜五穀飯		★●■豆腐丼飯	
	主菜	●■梅干燒素水晶餃		●■蜜汁素排骨		●香酥玉筍/黑蠔菇		■三杯素雞片		■炸蛋	
	副菜	★■毛豆炒蛋		●■▲客家板條		★■日式蒸蛋		●素蘿蔔糕		●■螞蟻上樹	
		●■炒素鮮		■醬爆豆干		■家常豆腐		★●■佛跳牆		●蘋果派	
		●高麗菜		●小白菜		●青花菜		●青江菜		●油菜	
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶		●百香愛玉		●綠豆湯		★●咖啡牛奶		●椰果八冰綠	
水果/乳品			●西瓜		★●■▲保久乳		●小番茄				
營養分析	蛋白質(g)	32		31		33		29		30	
	醣類(g)	133		135		132		134		134	
	脂質(g)	34		30		33		30		33	
	熱量(Kcal)	966		934		957		922		953	
	鈣(mg)	310		355		310		310		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		6		5.6		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯		★●紫米飯		★●紫米飯		★●紫米飯			
	主菜	★■金沙豆腐		■孜然百頁		■回鍋干片		*■黑胡椒素排		燒	
	副菜	●■壽喜燒		●▲炸薯餅		●■素雲菜捲		●■什錦雜燴		燴	
		★●■焗汁洋芋		*●■麻辣角螺		■糖醋豆包		★●■玉米炒蛋		炒	
		●菠菜		●A菜		●蚵仔白菜		●福山萵苣		炒	
	鹹湯										
甜湯	●檸檬冬瓜		★●芋香西米露		●可可珍珠		●鳳梨冰茶		煮		
營養分析	蛋白質(g)	30		31		32		31			
	醣類(g)	135		134		133		134			
	脂質(g)	33		33		30		31			
	熱量(Kcal)	957		957		930		939			
	鈣(mg)	310		310		310		310			
	纖維(mg)	4.2		4.7		4.2		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▲