

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		11月14日	烹調 方式	11月15日	烹調 方式	11月16日	烹調 方式	11月17日	烹調 方式	11月18日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素火腿蛋刈包(巧)		●鹽可頌(鐵)		★●起司貝果(欣)		●■素熱狗起司麵包(鐵)		●■素擔擔麵(巧)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■▲素鍋貼	炸	★●■▲玉米雞蛋粥	煮	●蒸銀絲卷	蒸
	飲料	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	★●牛奶	煮	●豆漿	煮	★●▲米漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	25	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)	130		128		132		128		129	
	脂質(g)	32		29		27		28		27	
	熱量(Kcal)	908		881		875		872		875	
	鈣(mg)	250		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.7		1.2		2.3		1.1		1.9	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●古早味油飯	煮
	主菜	★■荷包蛋	煎	■●咖哩百頁	燴	★■雞蛋豆腐	炸	*●黑胡椒筍白筍	燴	■●筍干素雞丁	燒
	副菜	●■公仔麵	炒	●■小瓜炒素火腿	炒	■●打拋干丁	燒	★■皮蛋燉油腐	燉	●蘋果派	烤
		●■素炸薯條雞塊	炸	★■●香菇炒蛋	炒	■●三色拼盤	滷	■●小瓜干片	炒	●螞蟻上樹	炒
		●青花菜	炒	●韭香芽菜	炒	●地瓜葉	炒	●小白菜	炒	●履歷青江菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●仙草凍奶茶	煮	★●綠豆薏仁湯	煮	●麥茶	煮	●仙草茶	煮	●冬瓜珍珠	煮
	水果/乳品			●芭樂		●■▲優酪乳		●香蕉			
營養 分析	蛋白質(g)	29	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	134		132		133		133		132	
	脂質(g)	32		30		33		29		30	
	熱量(Kcal)	940		922		953		913		922	
	鈣(mg)	254		355		266		310		288	
	纖維(mg)	6.9		5.9		7.2		5.6		6.3	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■味噌油腐	蒸	★■花生滷豆包	滷	■●糖醋素排骨	燒	●乾癘四季豆	炸		
	副菜	●榨菜蘿蔔絲	炒	●爆炒筍片	炒	●■腐皮三絲	炒	★■日式蒸蛋	蒸		
		★■●玉米毛豆蛋	炒	●▲玉米可樂餅	炸	★●■佛跳牆	燉	★■花生豆干	炒		
		●高麗菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●油菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●紅豆湯	煮	●柳橙綠茶	煮	●燒仙草	煮	●黑糖粉粿	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	132		134		133		132			
	脂質(g)	31		32		30		33			
	熱量(Kcal)	931		944		926		953			
	鈣(mg)	380		310		380		310			
	纖維(mg)	4.5		4.2		4.4		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▲