

# 彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		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	5月14日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素全蛋堡(面)		●墨西哥巧克力(統)		●起司麵包(碧)		●■素肉粽	蒸	●■素水餃(巧)	
	副食(圍膳)	●▲黃金開口笑	炸	★●■清粥小菜	煮	★●■玉米炒飯	煮	●髮菜羹麵	煮	●綜合包子饅頭	煮
	飲料	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	●麥茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	129		126		134		124		125	
	脂質(g)	30		24		26		33		26	
	熱量(Kcal)	910		848		890		917		854	
	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	蒸	★●糙米飯	蒸	★●紫米飯	蒸	★●地瓜五穀飯	蒸		
	主菜	★■▲花生滷豆輪	滷	●■素龍鳳腿	煎	■素香腸	烤	■糖醋豆包	燴		
	副菜	●小瓜鮮菇	炒	■麻辣角螺	滷	●螞蟻上樹	炒	★●■▲香菇蒸蛋	蒸		
		■紅燒百頁	燒	●■素鍋貼	蒸	■八寶干丁	燴	●■▲炸物拼盤	炸		
		●履歷空心菜	炒	●高麗菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	■●韭菜豆芽	炒		
	鹹湯	●味噌海芽湯	煮	★●■▲玉米濃湯	煮	●■青菜豆腐湯	煮	●馬鈴薯玉米湯	煮		
	甜湯	★●紅豆紫米奶	煮	●彈性供應		●彈性供應		●椰果綠茶	煮		
水果/乳品			●小番茄		●■▲草莓優酪乳		●金鑽鳳梨				
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	136		132		131		132			
	脂質(g)	28		32		26		33			
	熱量(Kcal)	932		948		894		953			
	鈣(mg)	426		388		273		236			
	纖維(mg)	5.2		8.6		5.6		8.8			
晚餐	主食	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸		
	主菜	●■咖哩洋芋	燴	●■素蔬菜豆腐	滷	■香滷大黑干	滷	★●■鮮蔬親子丼	燒		
	副菜	●高麗菜包	蒸	●黑米糕捲	烤	●■素湯包	蒸	■●回鍋干片	炒		
		★●■▲番茄炒蛋	炒	●■芹香干片	炒	★●■▲紅蘿蔔炒蛋	滷	●白菜滷	炒		
		●小白菜	炒	●青花菜	炒	●地瓜葉	炒	●A菜	炒		
	鹹湯	●彈性供應	煮	●彈性供應	煮	●彈性供應	煮	■●四神湯	煮		
甜湯	★●▲花生湯圓	煮	●彈性供應		●彈性供應		★●黑糖珍奶	煮			
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	135		133		132		134			
	脂質(g)	27		28		32		27			
	熱量(Kcal)	915		912		948		911			
	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▲