

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		10月31日	烹調 方式	11月1日	烹調 方式	11月2日	烹調 方式	11月3日	烹調 方式	11月4日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期二		星期四	
早餐	主食	★●起司麵包(鐵)		●藍莓貝果(欣)		●■素排三明治 (巧)		●■素海苔飯卷 (面)		●蔓越莓乳酪(鐵)	
	副食(團膳)	●■素水餃	炸	★●■▲玉米蛋炒 飯	煮	●■擔擔麵	煮	★●■雞絲麵	煮	★●■皮蛋粥	煮
	飲料	★●奶茶	煮	★●阿華田	煮	★●米漿	煮	●■豆漿	煮	●麥茶	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)	129		128		132		128		130	
	脂質(g)	32		29		27		28		27	
	熱量(Kcal)	904		881		875		872		879	
	鈣(mg)	254		355		247		352		267	
	纖維(mg)	1.8		1.2		2.2		1.2		1.9	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■白醬雙菇義大 利麵	煮
	主菜	■素紅燒麪排	滷	■糖醋素鱈魚排	炸	●醬燒筴白筍	燒	■味噌燒油腐	燒	★■●鮮蔬炒蛋	燉
	副菜	■東坡豆腐	燴	■●香菇干丁	滷	●■什錦雜燴	炒	■●銀芽三絲	炒	■▲黃金豆腐	炸
		●■三元及第	炒	●■素包心丸	烤	★■●▲番茄炒蛋	炒	●三杯麵腸	炒	●■素小湯包	蒸
		●青花菜	炒	●地瓜葉	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●履歷小白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●芋頭西米露	煮	●燒仙草	煮	●綠豆湯	煮	●冬瓜珍珠	煮	●仙草茶	煮
	水果/乳品			●木瓜		●草莓優酪乳		●火龍果			
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	31	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		132		133		133		132	
	脂質(g)	29		32		30		29		33	
	熱量(Kcal)	913		940		926		913		949	
	鈣(mg)	257		357		265		311		290	
	纖維(mg)	6.9		5.9		7.1		5.5		6.3	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■素沙茶燴雙干	燴	■照燒豆包	燒	■豆瓣豆腐粉絲	蒸	●■香酥雙拼	炸		
	副菜	●■翠綠三色	炒	■鹽酥素蚵仔酥	炸	■素八寶肉醬	燒	■麻辣角螺	滷		
		★■▲素蝦仁炒蛋	炒	■客家小炒	炒	●紅豆煎餅	烤	●■螞蟻上樹	炒		
		●高麗菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●履歷青江菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●百香愛玉	煮	★●黑糖珍奶	煮	★●紫米燕麥奶	煮	★●▲花生紅豆湯 圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		133		132		133			
	脂質(g)	31		33		30		33			
	熱量(Kcal)	931		949		926		945			
	鈣(mg)	381		312		382		312			
	纖維(mg)	4.5		4.3		4.4		4.3			

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▲