

彰化高中素食菜單

| 餐別 \ 日期 | | 4月1日 | 烹調 方式 | 4月2日 | 烹調 方式 | 4月3日 | 烹調 方式 | 4月4日 | 烹調 方式 | 4月5日 | 烹調 方式 |
|----------|----------|----------|------------------|------------|------------------|--------------|------------------|------|------------------|------|------------------|
| | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 早餐 | 主食 | ●■鮮蔬堡(面) | | ●墨西哥巧克力(欣) | | ★●■素鬆蛋三明治(巧) | | | | | |
| | 副食(團膳) | ●■素肉燥麵 | 煮 | ●■素水餃 | 煮 | ★●■▲玉米蛋炒飯 | 煮 | | | | |
| | 飲料 | ★●奶茶 | 煮 | ●綠茶 | 煮 | ★●▲米漿 | 煮 | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 27 | 烹 調 方 式 | 27 | 烹 調 方 式 | 26 | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | 128 | | 129 | | 132 | | | | | |
| | 脂質(g) | 28 | | 27 | | 31 | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | 872 | | 867 | | 911 | | | | | |
| | 鈣(mg) | 350 | | 350 | | 250 | | | | | |
| | 纖維(mg) | 1.3 | | 1.2 | | 2.3 | | | | | |
| 中餐 | 主食 | ★●小米飯 | 煮 | ★●糙米飯 | 煮 | ●炸醬麵 | 煮 | | | | |
| | 主菜 | ★■▲腰果素雞片 | 炒 | ■蜜汁烤豆包 | 烤 | ★■▲荷包蛋 | 煎 | | | | |
| | 副菜 | ●▲QQ棒 | 炸 | ●■素燒賣 | 蒸 | ■客家小炒 | 炒 | | | | |
| | | ★■日式蒸蛋 | 蒸 | ●■羅漢齋 | 炒 | ●■絲瓜麵筋 | 燴 | | | | |
| | | ●高麗菜 | 炒 | ●小白菜 | 炒 | ●鐵板豆芽 | 炒 | | | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ●黑糖米苔目 | 煮 | ●鳳梨冰茶 | 煮 | ●冬瓜茶+珍珠 | 煮 | | | | |
| | 水果/乳品 | | | ●葡萄 | | ●■▲草莓優酪乳 | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 32 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 | 31 | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | 133 | | 134 | | 135 | | | | | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 33 | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | 957 | | 934 | | 961 | | | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 355 | | 266 | | | | | |
| | 纖維(mg) | 5.6 | | 5.9 | | 7.2 | | | | | |
| 晚餐 | 主食 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | | | | | | |
| | 主菜 | ■紅麴素排 | 煎 | ■●薑母素鴨 | 燒 | | | | | | |
| | 副菜 | ●■滷味拼盤 | 滷 | *■麻辣角螺 | 滷 | | | | | | |
| | | ■●素紅燒獅子頭 | 燒 | ★■●▲番茄炒蛋 | 炒 | | | | | | |
| | | ●青花菜 | 炒 | ●福山萵苣 | 炒 | | | | | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| 甜湯 | ●椰果八冰綠 | 煮 | ●燒仙草+珍珠 | 煮 | | | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 31 | 烹 調 方 式 | 31 | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 | | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | 134 | | 132 | | | | | | | |
| | 脂質(g) | 33 | | 31 | | | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | 957 | | 931 | | | | | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | | | | | | |
| | 纖維(mg) | 4.2 | | 4.5 | | | | | | | |

清明連假

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▲