

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●起司麵包(碧)		★●■素沙拉蛋三 明治(鐵)		●牛奶蒸果子(欣)		★●■素鬆蛋方吐 司(巧)		●■素蒸餃(面)	
	副食(團膳)	●■▲素水餃	炸	●■玉米蔬菜粥	煮	●■味噌拉麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■素小熱狗捲	
	飲料	●麥茶	煮	●綠茶	煮	●■▲豆漿	煮	●紅茶	煮	★●■牛奶	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	26	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	128		129		132		128		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		890		910		899		906	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■古早味拌飯	煮
	主菜	●香酥雙拼	炸	●麻油猴頭菇	燒	●■糖醋麵腸	燒	*■▲椒鹽豆包	炸	■烤素蓮子雞	烤
	副菜	■八寶豆干丁	燒	★●素台北米血糕	蒸	●塔香海根	炒	●■炒素鮮	炒	●輕乳酪蛋糕	
		★■▲荷包蛋	煎	★■▲毛豆炒蛋	炒	*■麻婆豆腐	燴	●■三元及第	炒	●■▲焗烤洋芋	烤
		●菠菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●■香鬆青花	炒
	鹹湯										
	甜湯	●芋頭西米露	煮	★●黑糖珍奶	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●■▲花生豆花	煮	★●紅豆紫米奶湯 圓	煮
	水果/乳品			●芭樂							
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	132		134		134		133		134	
	脂質(g)	33		31		30		33		30	
	熱量(Kcal)	953		935		930		957		934	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6		5.9	
	晚餐	主食		★●紫米飯		煮		★●紫米飯		煮	
主菜		*■黑胡椒素排	滷	■▲素蠔肉排	炸	■三杯素雞	燒	★■▲沙茶雞蛋豆腐	燒		
副菜		*●■泡菜寬粉	炒	*●■麻辣燙	燒	★■▲番茄炒蛋	炒	★●■香菇蒸蛋	蒸		
		●■小瓜干片	炒	●■什錦雜燴	炒	●■炸蒟蒻香腸	炸	■客家小炒	炒		
		●福山萵苣	炒	●油菜	炒	●小白菜	炒	●菠菜	炒		
鹹湯											
甜湯	●紅豆粉粿	煮	●百香愛玉	煮	●冬瓜檸檬	煮	●燒仙草	煮			
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	134		133		133		131			
	脂質(g)	30		33		33		31			
	熱量(Kcal)	930		957		957		935			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		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▲