

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●牛奶蒸菓子(欣)		★●■素火腿起司麵包(鐵)		●■素排三明治(巧)		●菠蘿麵包(鐵)		●■素鬆方吐司(巧)	
	副食(團膳)	●■炒米粉		★●■▲素肉絲蛋炒飯		●■麵疙瘩		★●■雞絲麵		★●■玉米雞蛋粥	
	飲料	●綠茶		★●奶茶		●豆漿		★●阿華田		★●咖啡牛奶	
營養分析	蛋白質(g)	28		27		28		26		27	
	醣類(g)	130		132		130		131		133	
	脂質(g)	30		26		28		26		27	
	熱量(Kcal)	902		870		884		862		883	
	鈣(mg)	369		350		401		265		356	
	纖維(mg)	1.5		1.2		0.5		2.7		0.8	
中餐	主食	★●小米飯		★●糙米飯		★●紫米飯		★●地瓜五穀飯		★●白醬鮮菇焗烤飯	
	主菜	★●■咕咾麵腸		★■▲香酥雞蛋豆腐		★■▲炸蛋		■●素紅油抄手		★■▲素燻鴨+荷包蛋	
	副菜	★●素台北米血糕		●■涼拌海帶絲		●花瓜蒸豆腐		■●白菜角螺		●檸檬蛋糕	
		★■▲花生豆干		■●滷味拼盤		●■三元及第		■●碎脯干丁		●■素湯包	
		●履歷黑葉白菜		●履歷油菜		●高麗菜		●履歷青江菜		●■素鬆青花	
	鹹湯										
	甜湯	★●芋頭牛奶		●黑糖粉圓		●百香綠茶		●椰果八冰綠		●凍檸紅茶	
	水果/乳品			●木瓜		★●■▲保久乳		●橘子		●蛋糕/美粒果白葡萄	
營養分析	蛋白質(g)	30		29		30		31		30	
	醣類(g)	134		133		133		132		134	
	脂質(g)	30		33		33		30		33	
	熱量(Kcal)	926		945		949		922		953	
	鈣(mg)	366		310		266		288		257	
	纖維(mg)	4.7		5.5		7.2		6.2		6.8	
晚餐	主食	●白米飯		●白米飯		●白米飯		●白米飯			
	主菜	★■▲宮保素排骨丁		*■▲素黑胡椒豬排		■●素沙茶肉羹		■醬燒素雞			
	副菜	*●泡菜年糕		★■日式蒸蛋		■●糖醋豆包		*■●麻辣素腰花			
		★■滷蛋		●■什錦雜燴		■●烤素包心丸		★■●番茄炒蛋			
		●地瓜葉		●青花菜		●菠菜		●小白菜			
	鹹湯										
	甜湯	●綠豆湯		●檸檬綠茶		★●大麥仁湯		●水果茶			
營養分析	蛋白質(g)	31		32		31		30			
	醣類(g)	133		132		133		132			
	脂質(g)	30		33		31		30			
	熱量(Kcal)	926		953		935		918			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.2		4.5		4.7			

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▲