

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		4月19日	烹調 方式	4月20日	烹調 方式	4月21日	烹調 方式	4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式	4月24日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期五	
早餐	主食	●■素排蛋三 明治(巧)		●紅豆麵包 (鐵)		●墨西哥巧克 力(統)		●■素火腿玉米 沙拉堡(巧)燥飯	煮	●■自製素肉		●奶酥麵包 (統)	
	副食(團膳)	●■鍋燒雞絲	煮	★●■▲清粥 小菜	煮	●■▲古早味 炒麵	煮	●■▲玉米炒飯	滷	■滷素貢丸	煮	●綜合吐司	
	飲料	★●牛奶	煮	★●奶綠	煮	●豆漿	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	●立頓奶茶 (罐)	
營養 分析	蛋白質(g)	26	烹調 方式	25	烹調 方式	27	烹調 方式	30	烹調 方式	27	烹調 方式	25	烹調 方式
	醣類(g)	130		131		132		128		128		125	
	脂質(g)	23		26		22		24		20		26	
	熱量(Kcal)	831		858		834		848		800		834	
	鈣(mg)	468		350		250		265		220		350	
	纖維(mg)	0.8		1		0.3		2.5		0.7		1	
中餐	主食	●小米飯	蒸	●糙米飯	蒸	●紫米飯	蒸	●地瓜五穀飯	蒸	●■髮菜羹麵	煮		
	主菜	■●梅干豆輪	燒	■▲酥炸大黑 干	炸	■雞蛋豆腐	燴	●香菇水蓮	炒	■▲素蚵仔酥	炸		
	副菜	■日式蒸蛋	蒸	●■羅漢齋	炒	●■三杯麵腸	燴	●■壽喜燒	燒	●■大瓜鮮燴	燴		
		●雙色花椰	炒	●芹香鮑魚菇	炒	●■什錦雜燴	炒	★■●▲塔香 炒蛋	炒	■家常豆腐	燒		
		●履歷油菜	炒	●空心菜	炒	●青江菜	炒	●履歷小白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯	●薑絲冬瓜湯	煮	●彈性供應		●彈性供應		★■●紫菜蛋 花湯	煮	●■蘿蔔素丸 湯	炒		
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	●彈性供應		●彈性供應		●百香山粉圓	煮	★●紅豆紫米 奶	炒		
	水果/乳品			●香蕉		★●■保久乳		●西瓜					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	128		128		128		131		129			
	脂質(g)	28		32		29		28		33			
	熱量(Kcal)	896		936		905		900		937			
	鈣(mg)	316		310		266		288		255			
	纖維(mg)	5.8		5.4		7		6.1		6.1			
晚餐	主食	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸		
	主菜	■照燒素雞	燒	●蜜汁地瓜	燒	■●彩椒豆腸	炒	●■咖哩鴿蛋	燴	■淋汁大豆包	燙		
	副菜	●芝麻包	蒸	●螞蟻上樹	燴	●■瓜仔干丁	滷	●■素水餃	蒸	★●■▲起司 玉米炒蛋	炒		
		●■白菜滷	滷	●■三元及第	炒	●炒胡瓜	燴	■客家小炒	炒	●敏豆洋芋燒	燒		
		●地瓜葉	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●履歷空心菜	炒		
	鹹湯	■味噌豆腐湯	煮	●彈性供應		●彈性供應		★●■玉米濃湯	煮	●香菇蘿蔔湯	煮		
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●彈性供應		●彈性供應		★●花生湯圓	煮	●鳳梨冰茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	29	烹調 方式	30	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	130		132		129		131		132			
	脂質(g)	27		29		27		28		28			
	熱量(Kcal)	887		905		879		908		904			
	鈣(mg)	310		295		266		310		295			
	纖維(mg)	6		7.1		6.3		6.8		7.1			

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▲