

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月24日	烹調 方式	3月25日	烹調 方式	3月26日	烹調 方式	3月27日	烹調 方式	3月28日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素火腿起司 三明治(巧)		★●■素鬆蛋方吐 司(巧)		●墨西哥巧克力 (欣)		●■▲素活力炒麵 (巧)		●布丁麵包(鐵)	
	副食(圍膳)	●馬拉糕	蒸	●鬆餅	蒸	●■高麗菜包	蒸	★●■玉米滑蛋粥	煮	●■南投乾意麵	煮
	飲料	●古道梅子綠茶 (罐)		●阿薩姆奶茶(罐)		★●奶綠	煮	★●■▲咖啡牛奶	煮	●■▲豆漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	26	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)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		898		902		872		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.2		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	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	★■雞蛋豆腐	燒	■迷迭香素雞片	炒	●■素雲菜捲	燙	*●泡菜蒟蒻絲	燒	■豆乳素雞丁	炸
	副菜	●紅豆煎餅	烤	●榨菜金針菇	炒	★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	■紅燒百頁	滷	●■三色拼盤	滷
		■客家小炒	炒	*■麻婆豆腐	燴	■●香菇麵筋	燒	●■三元及第	炒	■●芹香豆包	炒
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●菠菜	炒	●A菜	炒	●小白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	★●▲花生湯圓	煮	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●紅豆紫米奶	煮
水果/乳品			●芭樂								
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		132		134		133		133	
	脂質(g)	30		30		30		30		33	
	熱量(Kcal)	930		922		934		926		961	
	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	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■▲素蠔肉排	炸	★■▲荷包蛋	煎	★■▲宮保豆腸	燒	★●■▲豆腐粉絲 煲	蒸		
	副菜	★●■▲玉米素火 腿炒蛋	炒	★■▲豆干花生	炒	■▲炸素香腸	炸	★●■番茄炒蛋	炒		
		●■螞蟻上樹	炒	*●麻辣海草	炒	●豆芽素米血	炒	●■壽喜燒	燒		
		●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●油菜	炒	●福山萵苣	炒		
	鹹湯										
甜湯	●可可珍珠	煮	★●綠豆大麥仁	煮	●檸檬愛玉	煮	●鳳梨冰茶	煮			
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式		烹 調 方 式
	醣類(g)	134		132		134		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	957		926		957		930			
	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▲