

# 彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		4月26日	烹調 方式	4月27日	烹調 方式	4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式	4月30日	烹調 方式								
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五									
早餐	主食	校慶補假																	
	副食(團膳)											●克林姆麵包(鐵)		★●起司貝果(統)		●自製陽光沙拉堡		★●草莓起司六層三明治(巧)	
	飲料											●■▲素鍋貼	炸	●■髮菜羹麵	煮	●■白煮蛋/玉米粒/小黃瓜	煮	●■素肉燥乾麵	煮
營養分析	蛋白質(g)											25	烹調 方式	27	烹調 方式	30	烹調 方式	27	烹調 方式
	醣類(g)											131		132		128		128	
	脂質(g)											28		22		24		20	
	熱量(Kcal)											876		834		848		800	
	鈣(mg)											350		250		265		220	
	纖維(mg)											1		0.3		2.5		0.7	
	中食											●■▲牛奶		煮		●麥茶		煮	
中餐	主食	★●糙米飯	蒸	★●紫米飯	蒸	★●地瓜五穀飯	蒸	●石鍋拌飯	煮										
	主菜	■▲香酥素鱈魚排	炸	■▲荷包蛋	煎	●泡菜年糕	燒	★●焗烤番茄盅	烤										
	副菜	●■紅燒素獅子頭	燒	●■公仔麵	燴	★■日式蒸蛋	蒸	●■▲炸物拼盤	炸										
		■▲醬油炒蛋	炒	■家常豆腐	燒	●■燴刺瓜	燴	●芋頭蛋糕捲											
		●履歷蚵仔白菜	炒	●油菜	炒	●履歷空心菜	炒	●青花菜	炒										
	鹹湯	●南瓜濃湯	煮	★●■玉米蛋花湯	煮	●■羅宋湯	煮	●■土瓶蒸	煮										
	甜湯	●彈性供應		●彈性供應		●地瓜芋圓	煮	●凍檸茶	煮										
	水果/乳品	●小番茄		●優酪乳		●茂谷柑		●蛋糕/美粒果白葡萄											
營養分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	33	烹調 方式	30	烹調 方式	33	烹調 方式										
	醣類(g)	128		128		131		126											
	脂質(g)	33		29		28		32											
	熱量(Kcal)	945		905		896		924											
	鈣(mg)	310		266		288		255											
	纖維(mg)	5.4		7		6.1		6.1											
	晚餐	主食		●白米飯		蒸		●白米飯		蒸	●白米飯	蒸							
主菜		●宮保麵腸	燒	●▲酥炸綜合菇	炸	*■沙茶素腰花	燒												
副菜		■雞蛋豆腐	烤	*■麻辣角螺	燒	●醬燒洋芋	燴												
		●■四色咖哩	燴	★■▲毛豆炒蛋	炒	★■皮蛋燉油腐	燉												
		●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒												
鹹湯		●彈性供應	煮	●彈性供應	煮	★●■酸辣湯	煮												
甜湯		●彈性供應		●彈性供應		●可可珍珠	煮												
營養分析	蛋白質(g)	29	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式		烹調 方式										
	醣類(g)	131		130		132													
	脂質(g)	29		32		28													
	熱量(Kcal)	901		932		900													
	鈣(mg)	295		266		310													
	纖維(mg)	7.1		6.3		6.8													

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▲