

# 彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		9月20日	烹調 方式	9月21日	烹調 方式	9月22日	烹調 方式	9月23日	烹調 方式	9月24日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食						●墨西哥巧克力(統)		★●■素排蛋三明治(巧)		●■鮮蔬堡(面)	
	副食(團膳)						●■▲素肉燥飯	煮	●■▲古早味炒麵	煮	●玉米粥	煮
	飲料						●紅茶	煮	●阿華田	煮	★●■▲牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)						32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)						133		131		132	
	脂質(g)						34		30		26	
	熱量(Kcal)						966		926		890	
	鈣(mg)						4		6		35	
	纖維(mg)						0.8		1.8		2.4	
中餐	主食						★●紫米飯	蒸	★●地瓜五穀飯	蒸	●■西西里燉飯	煮
	主菜						■●▲黃金炸鮑菇/大黑干	炸	■紅燒豆輪	滷	■素蓮子雞	煮
	副菜						*■麻婆豆腐	燴	●咖哩洋芋	燴	●■素小籠包	蒸
							●▲黑米糕捲	炸	●西芹鮮菇	炒	●巧克力波士頓	
							●小白菜	炒	●履歷油菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯						●蘿蔔玉米湯	煮	●蔭瓜蘿蔔湯	煮	●洋菇濃湯	煮
	甜湯						★●花生湯圓	煮	★●仙草凍奶	煮	●百香椰果愛玉	煮
	水果/乳品						●■▲草莓優酪乳		●柚子		●美粒果/生日蛋糕	
營養 分析	蛋白質(g)						32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式
	醣類(g)						133		130		132	
	脂質(g)						33		29		32	
	熱量(Kcal)						957		909		940	
	鈣(mg)						298		244		367	
	纖維(mg)						5.4		7.6		5.2	
晚餐	主食						●白米飯	蒸	●白米飯	蒸		
	主菜						*●泡菜年糕	燒	■香滷蘭花干	滷		
	副菜						★■素火腿炒蛋	炒	★■皮蛋燉油腐	燉		
							■●紅燒素獅子頭	燴	●■公仔麵	炒		
							●空心菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯						■味噌豆腐湯	煮	●■四神湯	煮		
	甜湯						★●黑糖珍奶	煮	●水果茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)						32		32			
	醣類(g)						133		130			
	脂質(g)						29		28			
	熱量(Kcal)						921		900			
	鈣(mg)						294		290			
	纖維(mg)						6.1		6			

## 中秋節連假

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▲