

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		10月11日	烹調 方式	10月12日	烹調 方式	10月13日	烹調 方式	10月14日	烹調 方式	10月15日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食										
	副食(圍膳)										
	飲料										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										
中餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
	水果/乳品										
	營養 分析	蛋白質(g)									
醣類(g)											
脂質(g)											
熱量(Kcal)											
鈣(mg)											
纖維(mg)											
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
夜點	麵包/飲品										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										

國慶日連假

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▲