

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		5月8日	烹調 方式	5月9日	烹調 方式	5月10日	烹調 方式	5月11日	烹調 方式	5月12日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■日式沾麵(巧)		●■▲自製素鍋貼	炸	★●起司貝果(欣)		●■素蒸餃(面)		●■素排飯糰(巧)	
	副食(團膳)	★●■清粥小菜	煮	●■綜合包子	煮	●■醬油拉麵	煮	★●■素火腿蛋炒飯	煮	●■古早味乾麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	●■豆漿	煮	●紅茶	煮	★●牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	26	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	128		128		132		128		130	
	脂質(g)	28		27		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		863		902		872		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.2		2.3		1.2		1.9	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●野菇拌飯	煮
	主菜	■▲素鱈魚排	煎	■孜然素雞片	烤	■●壽喜燒角螺	燒	■鹽酥大黑干	炸	★■迷迭香雞蛋豆腐	烤
	副菜	■素沙茶干片	燴	*■麻辣素腰花	燒	■紅燒豆腐	燒	●■桂竹筍皮絲	炒	●■素湯包	蒸
		★■▲起司蛋	炒	★■●▲碎脯蛋	炒	●■▲酥炸雙拼	炸	★■日式蒸蛋	蒸	★●台北米血糕	蒸
		●空心菜	炒	●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●珍珠綠茶	煮	★●芋頭牛奶	煮	●檸檬紅茶	煮	●綠豆湯	煮	●冬瓜粉圓	煮
	水果/乳品			●木瓜		★●■▲保久乳		●小番茄			
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	134		132		132		133		134	
	脂質(g)	30		30		33		33		30	
	熱量(Kcal)	926		926		949		957		926	
	鈣(mg)	310		355		266		310		288	
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6		6.3	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	*■素黑胡椒肉排	燒	*●黑胡椒麵腸	燴	■▲炸素雞腿	炸	■●糖醋素排骨丁	燴		
	副菜	●■螞蟻上樹	炒	*■●泡菜油腐	燒	■淋汁豆包	燴	■●▲素熱狗	炸		
		★■鹹蛋蒸豆腐	蒸	●烤蘋果派	烤	●■蘿蔔素黑輪	炒	●■滷雙結	滷		
		●青花菜	炒	●青江菜	炒	●空心菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	●椰果八冰綠	煮	★●紫米燕麥奶	煮	●地瓜芋圓	煮	●百香粉粿	煮			
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		133		133		133			
	脂質(g)	31		30		33		33			
	熱量(Kcal)	939		922		953		957			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.2		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▲