

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素飯糰(巧)		★●■▲自製蛋炒飯		●甜甜圈(鐵)		●紅豆麵包(欣)		★●■法式鮮蔬吐司(面)	
	副食(圍膳)	●■▲素水餃		●小可頌		★●■麵線糊		●■綜合包子		●綜合饅頭	
	飲料	●紅茶		●麥茶		●綠茶		●統一麥香紅茶		●古道梅子綠茶	
營養分析	蛋白質(g)	27		27		26		27		29	
	醣類(g)	128		129		132		128		130	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		872		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯		★●糙米飯		★●紫米飯		★●地瓜五穀飯		★●■石鍋拌飯	
	主菜	■▲素紅麩排		●■香菇瓜仔燒烤麩		*■素黑胡椒肉排		●■醬燒麵腸		★■●▲起司烤鮮蔬	
	副菜	*■麻婆豆腐		*■黑胡椒毛豆莢		★■▲花生麵筋		●■打拋干丁		■●▲香酥雙拼	
		●■壽喜燒		★■▲素蝦仁炒蛋		●●羅漢齋		★■●▲紅蘿蔔炒蛋		■糖醋豆包	
		●菠菜		●油菜		●福山萵苣		●鐵板豆芽		●青花菜	
	鹹湯										
	甜湯	●黑糖米苔目		●芋頭西米露		●冬瓜椰果		●柳橙綠茶		●燒仙草	
	水果/乳品			●橘子							
營養分析	蛋白質(g)	31		32		30		32		32	
	醣類(g)	133		133		134		132		133	
	脂質(g)	33		31		30		30		33	
	熱量(Kcal)	953		939		926		926		957	
	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		★●紫米飯		★●紫米飯		★●紫米飯		煮	
	主菜	*■黑胡椒素雞片		★■▲荷包蛋		■▲炸素雞腿		●▲麻油猴頭菇		燒	
	副菜	★■日式蒸蛋		●■螞蟻上樹		*●■泡菜油腐		★●■▲花生豆干		滷	
		■▲花枝丸		●■小瓜干片		●■沙茶素鮮		●葡萄奶酥烤派		烤	
		●小白菜		●青花菜		●A菜		●菠菜		炒	
	鹹湯										
甜湯	●鳳梨冰茶		★●珍珠奶茶		●檸檬愛玉		●百香山粉圓		煮		
夜點	麵包						●巧克力派司				
營養分析	蛋白質(g)	31		31		32		30			
	醣類(g)	133		134		132		135			
	脂質(g)	30		30		33		30			
	熱量(Kcal)	926		930		953		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▲