

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		10月18日	烹調 方式	10月19日	烹調 方式	10月20日	烹調 方式	10月21日	烹調 方式	10月22日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲起司蛋餅(巧)		●紅豆麻糬麵包(鐵)		●鮮蔬漢堡(面)		●■素火腿玉米吐司(巧)		●奶酥麵包(統)	
	副食(團膳)	●■皮蛋粥	煮	●■雞絲麵	煮	●焦糖布丁饅頭	蒸	●■素水餃	煮	●■什錦乾麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	●冬瓜茶	煮	★●■▲牛奶	煮
營養分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	131		132		133		132		133	
	脂質(g)	30		34		34		30		26	
	熱量(Kcal)	914		962		966		930		886	
	鈣(mg)	28		25		4		6		35	
	纖維(mg)	2.5		1.5		0.3		2.5		0.7	
中餐	主食	★●小米飯	蒸	★●糙米飯	蒸	★●紫米飯	蒸	★●地瓜五穀飯	蒸	●古早味米糕	煮
	主菜	●黃金杏鮑菇	炸	■沙茶大黑干	燒	●泡菜年糕	燒	■茄汁豆腸	燴	■醬爆素雞片	炒
	副菜	■木須豆腐	燒	★■日式蒸蛋	蒸	★■皮蛋燉豆腐	燉	■荷包蛋	煎	●■三色拼盤	滷
		●■大瓜鮮燴	燴	●■咖哩洋芋	燴	●■公保麵腸	炒	●紅豆烤派	烤	●芋泥酥捲	烤
		●高麗菜	炒	●小白菜	炒	●履歷青江菜	炒	●履歷油菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒
	其他	/		/		炸物		/		/	
	甜湯	●冬瓜愛玉	煮	●綠豆芋圓	煮	★●仙草凍奶茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●花生紅豆湯圓	煮
	水果/乳品			●百香果		●■▲草莓優酪乳		●柳丁			
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	132		130		131		130		132	
	脂質(g)	33		29		28		29		30	
	熱量(Kcal)	953		905		908		909		918	
	鈣(mg)	367		244		298		244		367	
	纖維(mg)	6.4		8.4		5.4		7.6		5.2	
晚餐	主食	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸	●白米飯	蒸		
	主菜	●■雲菜捲	煎	■酸辣豆包	燒	●香酥紫茄	炸	■椒麻油腐	炸		
	副菜	★■滷蛋	滷	●豆醬筍片	燴	■●香菇素黑輪	炒	■麻辣角螺	燒		
		■八寶肉醬	燒	■●芹香干絲	炒	●■玉米炒蛋	炒	●乾癩四季豆	炒		
		●青花菜	炒	●空心菜	炒	●A菜	炒	●高麗菜	炒		
	其他	/		/		/		/		/	
	甜湯	●燒仙草	煮	★●奶茶	煮	●黑糖粉圓	煮	●柳橙綠茶	煮		
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式		烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	128		130		131		127			
	脂質(g)	29		28		29		32			
	熱量(Kcal)	897		908		917		796			
	鈣(mg)	290		290		294		290			
	纖維(mg)	5.8		5.4		6.1		6			

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▲