

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		11月7日	烹調方式	11月8日	烹調方式	11月9日	烹調方式	11月10日	烹調方式	11月11日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■玉米蛋三明治(鐵)		●■▲素蔥抓餅加蛋(面)		●■素火腿起司麵包(鐵)		●自製大亨堡		●維也納軟法(欣)	
	副食(團膳)	●■▲炒麵	煮	●■▲蛋炒飯	煮	●■▲素鍋貼	炸	■●白煮蛋/小黃瓜/玉米	煮	●綜合吐司	
	飲料	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	●綠茶	煮	★●▲米漿	煮	●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	28	烹調方式	27	烹調方式	28	烹調方式	26	烹調方式	27	烹調方式
	醣類(g)	130		132		130		131		133	
	脂質(g)	30		26		28		26		27	
	熱量(Kcal)	902		870		884		862		883	
	鈣(mg)	369		350		401		265		356	
	纖維(mg)	1.5		1.2		0.5		2.6		0.8	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮		
	主菜	■●福菜滷嫩油	滷	■三杯豆腸	燒	■▲荷包蛋	煎	●▲芋粿條	炸		
	副菜	■●香菇蒸蛋	蒸	●■燴炒素蝦仁	炒	●▲QQ棒	炸	*■麻婆豆腐	燴		
		●素台北米血糕	燙	●▲黑米糕捲	炸	■●蘿蔔烤麩	炒	●塔香海根	炒		
		●芥藍菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●履歷油菜	炒	●履歷青江菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜茶	煮	●綠豆湯	煮	★●芋頭牛奶	煮	●紅豆地瓜湯	煮		
	水果/乳品			●哈密瓜		★●■▲保久乳		●柳丁			
營養分析	蛋白質(g)	30	烹調方式	29	烹調方式	30	烹調方式	31	烹調方式	31	烹調方式
	醣類(g)	134		133		133		132		132	
	脂質(g)	30		29		32		33		33	
	熱量(Kcal)	926		909		940		949		949	
	鈣(mg)	366		310		266		288		288	
	纖維(mg)	4.7		5.5		7.2		6.2		6.2	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■宮保素雞丁	炒	■豉汁蒸素排骨	蒸	■▲鹽酥大黑干	炸	■香香滷蛋	滷		
	副菜	■●滷雙結	滷	■淋汁豆包	燴	●■壽喜燒	燒	■●素紅燒獅子頭	燒		
		■●酸菜燒角螺	燒	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■●小瓜黑輪	炒	■咖哩花菜	炒		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●福山萵苣	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	★●黑糖珍奶	煮	●百香綠茶	煮	★●奶茶	煮		
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	32	烹調方式	29	烹調方式	30	烹調方式	30	烹調方式
	醣類(g)	132		132		133		134		134	
	脂質(g)	30		31		33		30		30	
	熱量(Kcal)	922		935		945		926		926	
	鈣(mg)	310		310		380		310		310	
	纖維(mg)	4.2		4.2		4.5		4.7		4.7	

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▲