

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		2月10日	烹調 方式	2月11日	烹調 方式	2月12日	烹調 方式	2月13日	烹調 方式	2月14日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食			★●■▲素排三明治(巧)		●■素蒸餃(面)		●自製大亨堡		●菠蘿奶酥(欣)		
	副食(圍膳)			●芋泥包	蒸	★●■▲清粥小菜	煮	★●■白煮蛋/玉米粒/小黃瓜	煮	●■素肉絲炒麵	煮	
	飲料			★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	
營養 分析	蛋白質(g)			27		26		27		29		
	醣類(g)			128	烹調 方式	132	烹調 方式	128	烹調 方式	130	烹調 方式	
	脂質(g)			30		30		28		27		
	熱量(Kcal)			890		902		872		879		
	鈣(mg)			350		250		350		265		
	纖維(mg)			1.2		2.3		1.2		2		
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■野菇鮮蔬丼飯	煮	
	主菜			●▲芋粿條	炸	★■▲花生豆干	燒	★■▲腰果素雞片	炒	■素鐵路排骨	滷	
	副菜	*■麻婆豆腐				燴	★●■番茄炒蛋	炒	●▲QQ棒	炸	●■炒麵疙瘩	炒
		★■▲起司炒蛋				炒	●■白菜滷	滷	●咖哩洋芋	燴	■●回鍋干片	炒
		●小白菜				炒	●福山萵苣	炒	●油菜	炒	●A菜	炒
	鹹湯											
	甜湯			★●黑糖珍奶	煮	●檸檬愛玉	煮	●地瓜芋圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	
	水果/乳品			●葡萄		●豆漿						
營養 分析	蛋白質(g)			32	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	30	烹調 方式	
	醣類(g)			133		134		134		134		
	脂質(g)			33		30		33		30		
	熱量(Kcal)			957		930		953		926		
	鈣(mg)			355		266		310		355		
	纖維(mg)			5.9		7.2		5.6		5.9		
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮			
	主菜			■沙茶素鴨	燒	★■▲荷包蛋	煎	■▲素黃金魚排	炸			
	副菜	■●糖醋豆包				炒	●■三元及第	炒	*■▲打拋干丁	燒		
		★■▲毛豆炒蛋				炒	●■桂竹筍炒素肉絲	炒	★■日式蒸蛋	蒸		
		●菠菜				炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯											
	甜湯			●冬瓜山粉圓	煮	●紅豆粉粿	煮	●可可珍珠	煮			
夜點	麵包											
營養 分析	蛋白質(g)			32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式	
	醣類(g)			132		134		133				
	脂質(g)			30		30		33				
	熱量(Kcal)			926		926		953				
	鈣(mg)			310		380		310				
	纖維(mg)			4.4		4.5		4.2				

返校  
日

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▲