

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■擔擔麵(巧)		●維也納軟法(欣)				●■素排三明治(巧)		●■鐵板鮮蔬堡(面)	
	副食(團膳)	●奶皇包		★●■素火腿蛋炒飯		煮		★●■鍋燒雞絲麵		★●■▲清粥小菜	
	飲料	★●■▲牛奶		★●奶茶		煮		●麥茶		★●阿華田	
營養分析	蛋白質(g)	27		27				27		29	
	醣類(g)	128		129				128		130	
	脂質(g)	28		30				28		27	
	熱量(Kcal)	872		894				872		879	
	鈣(mg)	350		350				350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.5				1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯		★●糙米飯		煮		★●地瓜五穀飯		●■▲客家板條	
	主菜	■▲素紅麩肉排		★●起司烤櫛瓜		炸		■▲黃金鱈魚排		★■▲荷包蛋	
	副菜	★■皮蛋燉豆腐		●▲炸薯餅		炸		*●■黑胡椒金針菇		●■高麗菜包	
		★●■焗汁白菜		■滷味拼盤		滷		*■麻婆豆腐		■●糖醋豆包	
		●福山萵苣		●青花菜		炒		●小白菜		●菠菜	
	鹹湯										
	甜湯	★●仙草凍奶		●地瓜芋圓		煮		★●珍珠奶茶		●椰果八冰綠	
	水果/乳品			●香蕉							
營養分析	蛋白質(g)	31		30				32		32	
	醣類(g)	134		134				133		134	
	脂質(g)	33		33				33		30	
	熱量(Kcal)	957		953				957		934	
	鈣(mg)	310		355				310		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9				5.6		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯				煮		★●紫米飯			
	主菜	■醬爆素鴨				燒		■●鮑菇油腐			
	副菜	●■炒素鮮				炒		●■小瓜素雞捲			
		★■▲毛豆炒蛋				炒		★■滷蛋			
		●高麗菜				炒		●青江菜			
	鹹湯										
甜湯	●冬瓜粉圓				煮		●黑糖米苔目				
營養分析	蛋白質(g)	33						32			
	醣類(g)	132						133			
	脂質(g)	30						30			
	熱量(Kcal)	930						930			
	鈣(mg)	310						310			
	纖維(mg)	4.2						4.2			

元旦

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▲