

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●巧克力波蘿(鐵)		●■鮮蔬潛艇堡(面)		●■日式沾麵(巧)		●■素排三明治(巧)		●奶酥麵包(欣)	
	副食(團膳)	玉米滑蛋粥	煮	●■味噌拉麵	煮	●素小麵包		●素蘿蔔糕	蒸	●■▲素火腿炒麵	煮
	飲料	★●■牛奶	煮	●豆漿	煮	★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調方式	28	烹調方式	27	烹調方式	27	烹調方式	29	烹調方式
	醣類(g)	128		129		128		129		130	
	脂質(g)	28		31		28		28		27	
	熱量(Kcal)	872		907		872		876		879	
	鈣(mg)	350		367		350		350		265	
	纖維(mg)	1.3		1.2		1.1		1.3		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●小米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■石鍋拌飯	煮
	主菜	■▲素燻肉排	煎	■●雲菜捲	燒	■蜜汁烤麩	烤	*■黑胡椒豆腸	燴	★■▲雞蛋豆腐	炸
	副菜	★■▲起司炒蛋	炒	■●香菇素黑輪	炒	■●酸菜凍豆腐	燒	●■滷味拼盤	滷	●■白菜滷	滷
		●■雲香筍絲	炒	■▲黃金豆腐	炸	●■壽喜燒	燒	●小瓜蒟蒻香腸	炒	●醬炒素米血	炒
		●小白菜	炒	●油菜	炒	●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●綠豆粉圓	煮	●黑糖山粉圓	煮	●水果茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●小番茄		★●■▲保久乳		●西瓜			
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式	29	烹調方式	30	烹調方式
	醣類(g)	133		133		132		134		134	
	脂質(g)	31		33		31		30		33	
	熱量(Kcal)	939		957		939		922		953	
	鈣(mg)	310		355		310		310		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		6		5.6		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■●野菇親子丼	燒	■▲香酥四角油豆腐	炸	●■洋菇炒豆干	炒	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	●炒素鮮	炒	★■毛豆蒸蛋	蒸	★■●▲碎脯蛋	炒	●■桂竹筍炒皮絲	炒		
		■糖醋豆包	燴	●醬燒麵腸	燒	●■維力公仔麵	炒	●紅豆煎餅	烤		
		●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●福山萵苣	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	★●茉香奶茶	煮	●冬瓜粉條	煮	★●▲花生紅豆湯圓	煮	★●黑糖珍奶	煮			
營養分析	蛋白質(g)	30	烹調方式	31	烹調方式	32	烹調方式	31	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	134		134		133		134			
	脂質(g)	31		33		30		31			
	熱量(Kcal)	935		957		930		939			
	鈣(mg)	310		310		310		310			
	纖維(mg)	4.2		4.7		4.2		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▲