

# 彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		5月2日	烹調方式	5月3日	烹調方式	5月4日	烹調方式	5月5日	烹調方式	5月6日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●藍莓貝果(欣)		●■素三明治(面)		●自製大亨堡		★●■素火腿蛋吐司(巧)		●■▲自製素水餃	炸
	副食(團膳)	●■素肉燥飯	煮	●■鍋燒意麵	煮	★●■水煮蛋/小黃瓜/玉米粒	煮	●■味噌拉麵	煮	●馬拉糕	蒸
	飲料	●紅茶	煮	●■豆漿	煮	●冬瓜茶	煮	●阿華田	煮	●綠茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	25	烹調方式	27	烹調方式	26	烹調方式	29	烹調方式	27	烹調方式
	醣類(g)	129		127		132		129		132	
	脂質(g)	27		26		28		26		31	
	熱量(Kcal)	859		850		884		866		915	
	鈣(mg)	149		349		251		264		404	
	纖維(mg)	1.7		1.1		2.2		1.9		2.4	
中餐	主食	●小米飯	煮	●糙米飯	煮	●紫米飯	煮	●地瓜五穀飯	煮	●■雞肉飯	煮
	主菜	★■▲荷包蛋	煎	■蜜汁素雞片	燴	■▲糖醋豆腸	炸	■素黑胡椒豬排	燴	●■沙茶素腰花	燒
	副菜	★●焗汁洋芋	燴	●■▲香酥雙拼	炸	■●香菇干丁	燒	●絲瓜麵線	拌	●■涼拌三絲	炒
		■客家小炒	炒	★●■佛跳牆	燒	●乾癩四季豆	炒	*■麻辣角螺	燒	★■滷蛋	滷
		●空心菜	炒	●履歷青江菜	炒	●履歷油菜	炒	●小白菜	炒	●履歷福山萵苣	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●蘋果水果茶	煮	★●芋頭牛奶	煮	●檸檬山粉圓	煮	●綠豆芋圓	煮
	水果/乳品			●葡萄		★●■▲保久乳		●哈密瓜			
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	31	烹調方式	30	烹調方式	33	烹調方式	33	烹調方式
	醣類(g)	132		134		131		130		130	
	脂質(g)	29		33		33		29		30	
	熱量(Kcal)	917		957		941		913		922	
	鈣(mg)	253		309		265		287		254	
	纖維(mg)	6.9		5.5		7.1		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	■醬爆千層豆干	炒	●粉蒸地瓜	蒸	●焗烤茄子	烤	■▲黃金炸豆包	炸		
	副菜	*■●泡菜油腐	滷	★■●▲番茄炒蛋	炒	■●咖哩百頁	燴	●■桂竹筍炒素肉絲	炒		
		●▲炸薯餅	炸	●■維力公仔麵	炒	★■日式蒸蛋	蒸	●藍莓派	烤		
		●履歷蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●A菜	炒	●履歷空心菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●仙草干茶	煮	●紅豆湯	煮	●鳳梨冰茶	煮	●椰果八冰綠	煮		
營養分析	蛋白質(g)	30	烹調方式	29	烹調方式	29	烹調方式	27	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	133		131		133		134			
	脂質(g)	32		30		29		33			
	熱量(Kcal)	940		910		909		941			
	鈣(mg)	379		309		379		309			
	纖維(mg)	4.5		4.1		4.4		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▲