

彰化高中菜單-素食【使用台灣豬肉】

餐別 \ 日期		11月28日	烹調 方式	11月29日	烹調 方式	11月30日	烹調 方式	12月1日	烹調 方式	12月2日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期二		星期四	
早餐	主食	●紅豆麻糬麵包(鐵)		●■▲素排雞堡(巧)		●藍莓貝果(欣)		★●■素肉鬆蛋三明治(巧)		★●■全蛋刈包(面)	
	副食(團膳)	●■素熱狗捲		●鬆餅	煮	●高麗菜包	蒸	●■▲炒麵	煮	●■麵線糊	煮
	飲料	●泡沫綠茶(罐)		●波蜜果菜汁(罐)		●麥茶(罐)		★●阿華田	煮	●豆漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	25	烹調 方式	27	烹調 方式	26	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	130		128		132		128		130	
	脂質(g)	32		29		27		28		27	
	熱量(Kcal)	908		881		875		872		879	
	鈣(mg)	250		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.8		1.2		2.2		1.2		1.9	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■鮮菇滑蛋丼飯	煮
	主菜	●麻油猴頭菇	燒	■糖醋素排骨丁	炸	★■香酥雞蛋豆腐	炸	■香滷豆輪	滷	■素黑胡椒肉排	燒
	副菜	■素肉末油腐	滷	●■素蒙古烤肉	炒	*●■沙茶素羹	燴	■客家小炒	炒	■黃金嫩腐	煮
		★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	*■麻婆豆腐	燴	●宮保麵腸	炒	●白菜滷	燒	●■蒸素水餃	蒸
		●菠菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●履歷油菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●黑糖山粉圓	煮	★●奶茶	煮	●百香水果茶	煮	★●芋頭牛奶	煮
	水果/乳品			●葡萄		●■▲草莓優酪乳		●香蕉			
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	132		133		134		133		132	
	脂質(g)	32		33		33		29		30	
	熱量(Kcal)	940		953		953		917		926	
	鈣(mg)	254		355		266		310		288	
	纖維(mg)	6.9		5.8		7.2		5.5		6.3	
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■椒鹽豆包	炸	■紅燒蘭花干	燒	●■雲菜捲	燒	■蜜汁四方干	燒		
	副菜	●■翠綠素黑輪	炒	★■荷包蛋	煎	★■三色蛋	蒸	●■素鍋貼	烤		
		●塔香海根	炒	●■銀芽三絲	炒	●▲炸薯餅	炸	★■毛豆滑蛋	炒		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●菠菜	炒	●芥藍菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	★●紅豆大麥仁	煮	●冬瓜茶	煮	★●紫米燕麥奶	煮	●椰香西米露	煮			
夜點	麵包/飲料	●墨西哥巧克力 蘋果汁		●紅豆麵包 麥香奶茶							
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	134		133		134		132			
	脂質(g)	33		30		32		33			
	熱量(Kcal)	953		922		948		953			
	鈣(mg)	380		310		380		310			
	纖維(mg)	4.5		4.1		4.4		4.2			

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▲