

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		1月20日	烹調 方式	1月21日	烹調 方式	1月22日	烹調 方式	1月23日	烹調 方式	1月24日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●丹麥菠蘿可頌(欣)									
	副食(圍膳)	●■素熱狗捲									
	飲料	●阿薩姆奶茶(罐)									
營養 分析	蛋白質(g)	27									
	醣類(g)	128									
	脂質(g)	33									
	熱量(Kcal)	917									
	鈣(mg)	350									
	纖維(mg)	1.2									
中餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
	水果/飲品										
	營養 分析										
醣類(g)											
脂質(g)											
熱量(Kcal)											
鈣(mg)											
纖維(mg)											
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
	營養 分析										
醣類(g)											
脂質(g)											
熱量(Kcal)											
鈣(mg)											
纖維(mg)											

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▲