

彰化高中菜單-素食

餐別 \ 日期		5月16日	烹調 方式	5月17日	烹調 方式	5月18日	烹調 方式	5月19日	烹調 方式	5月20日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●雙倍起司麵包(鐵)		★●■素鬆蛋吐司(巧)		●■素排吐司(巧)		●■素日式沾麵(巧)		★●■素番茄熱狗蛋餅(巧)	
	副食(團膳)	★●■大滷麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■綜合包子	蒸	●■▲素水餃	炸	●▲黃金開口笑	炸
	飲料	★●奶茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶(罐)		●芭芒柳果汁(罐)		●葡萄汁(罐)	
營養 分析	蛋白質(g)	26	烹調 方式	26	烹調 方式	28	烹調 方式	29	烹調 方式	27	烹調 方式
	醣類(g)	130		130		131		129		131	
	脂質(g)	26		26		28		30		31	
	熱量(Kcal)	858		858		888		902		911	
	鈣(mg)	249		349		249		264		404	
	纖維(mg)	1.8		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		
	主菜	■●筍干素肚	燒	■●雲菜捲	蒸	■▲香酥素排骨丁	炸	●▲芋泥酥捲	炸		
	副菜	★■▲青豆仁炒蛋	炒	■八寶干丁	滷	■●彩椒干片	炒	*■麻辣凍豆腐	滷		
		■家常豆腐	燴	★■●▲碎脯蛋	炒	●■螞蟻上樹	炒	●■銀芽三絲	炒		
		●青花菜	炒	●履歷蚵仔白菜	炒	●履歷空心菜	炒	●履歷青江菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●大麥仁湯	煮	●仙草蜜	煮	●珍珠麥茶	煮	★●仙草凍奶	煮		
	水果/乳品			●鳳梨		★●■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		烹調 方式
	醣類(g)	132		134		131		130			
	脂質(g)	29		33		33		33			
	熱量(Kcal)	917		957		941		949			
	鈣(mg)	253		309		265		287			
	纖維(mg)	6.9		5.5		7.1		6.2			
晚餐	主食	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮	●白米飯	煮		
	主菜	■▲椒鹽雙拼(大黑/百頁)	炸	■糖醋豆腸	燴	★■▲荷包蛋	煎	■回鍋豆包絲	燴		
	副菜	●▲薯餅	煎	■●香菇素黑輪	炒	●■大瓜鮮燴	燴	●■素湯包	蒸		
		★●■佛跳牆	燒	●台北素米血糕	蒸	●■▲酥炸雙拼(蒟蒻香腸/玉米筍)	炸	●■三元及第	炒		
		●履歷油菜	炒	●地瓜葉	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●百香愛玉	煮	●柳橙水果茶	煮	●檸檬山粉圓	煮	●地瓜芋圓	煮		
夜點	麵包/飲品				●墨西哥巧克力/檸檬紅茶		●特濃奶酥/麥香奶茶				
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	31	烹調 方式	29	烹調 方式	28	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		131		133		134			
	脂質(g)	32		30		29		29			
	熱量(Kcal)	940		918		909		909			
	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▲