

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		1月6日	烹調 方式	1月7日	烹調 方式	1月8日	烹調 方式	1月9日	烹調 方式	1月10日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素鬆蛋吐司(巧)		●紅豆麵包(欣)		●■素蒸餃(面)		●■▲自製素餛飩	炸	●布丁麵包(鐵)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒意麵	煮	●■味噌拉麵	煮	●素蘿蔔糕	蒸	●黑糖馬拉糕	蒸	★●■▲玉米蛋炒飯	煮
	飲料	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●▲米漿	煮	●麥茶	煮	★●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	128		129		132		128		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		899		906	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■白醬素鮮燉飯	煮
	主菜	■沙茶素鴨	燒	●■素雲菜捲	烤	■●糖醋素蟬肉排	燴	■●▲鹹酥雙拼	炸	■▲豆乳百頁	炸
	副菜	■●紅燒烤麩	燒	■●▲黃金豆腐	炸	★■三色蒸蛋	蒸	■●香菇豆干丁	燒	●紅豆煎餅	烤
		★●■▲鮮菇炒蛋	炒	●■白醬洋芋	燴	*■麻辣角螺	燒	●豆芽素米血	炒	●■維力公仔麵	炒
		●油菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●菠菜	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●紅豆大麥仁	煮	●檸檬愛玉	煮	●冬瓜粉條	煮	●鳳梨冰茶	煮	●可可珍珠	煮
	水果/飲品			●蘋果		●■▲豆漿					
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	30	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	132		134		133		134		134	
	脂質(g)	30		33		30		33		33	
	熱量(Kcal)	926		953		930		961		957	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		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	■▲香酥豆包	炸	■▲荷包蛋	煎	●■野菇滑蛋親子井	燴	●素芋頭粿	蒸		
	副菜	●■素燒賣	蒸	■●紅燒素獅子頭	燒	●■桂竹筍炒皮絲	炒	★■●▲番茄炒蛋	炒		
		●■白菜滷	滷	●■碎脯豆干	炒	★●■▲宮保麵腸	炒	■客家小炒	炒		
		●福山萵苣	炒	●蚵仔白菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●椰漿西米露	煮	●百香粉粿	煮	★●▲花生湯圓	煮			
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	135		133		134		133			
	脂質(g)	33		30		30		31			
	熱量(Kcal)	961		930		926		939			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		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▲