

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月15日	烹調 方式	4月16日	烹調 方式	4月17日	烹調 方式	4月18日	烹調 方式	4月19日	烹調 方式	4月20日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	★●▲素肉蛋餅(巧)		●▲自製素食鍋貼	炸	●●涼麵(面)		●●素排三明治(巧)		★●▲素火腿起司捲餅(巧)		●金黃墨西哥奶酥(欣)	
	副食(圍膳)	●奶黃包	蒸	●馬拉糕	蒸	●▲黃金開口笑	炸	★●▲玉米蛋炒飯	煮	●●古早味炒麵	煮	●綜合吐司	
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●牛奶	煮	★●阿華田	煮	●泡沫綠茶(罐)	
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	26	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	128		129		132		126		130		131	
	脂質(g)	28		30		30		28		27		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		864		879		883	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.1		2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●素羹飯	煮		
	主菜	●▲素蟬肉排	炸	●蜜汁豆輪	燒	●咕咾豆腸	燒	●▲黃金素排骨丁	炸	●芋頭粿	燒		
	副菜	●●螞蟻上樹	炒	●●芹香素雞捲	炒	●●什錦雜燴	炒	●●羅漢齋	炒	★■滷蛋	滷		
		●●燴刺瓜	燴	●●銀芽三絲	炒	■紅燒豆腐	燒	●●榨菜干絲	炒	★■金沙油腐	炒		
		●●空心菜	炒	●●小白菜	炒	●●油菜	炒	●●油菜	炒	●●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯												
	甜湯	●●水果茶	煮	●●地瓜芋圓	煮	●●紅豆粉圓	煮	●●椰漿西米露	煮	●●冬瓜檸檬	煮		
	水果/乳品			●●香蕉		●●▲優酪乳		●●木瓜					
營養分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	134		134		134		133		132		132	
	脂質(g)	33		30		31		33		30		30	
	熱量(Kcal)	953		930		939		953		926		926	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6		5.9		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■燒烤百頁	烤	■●宮保素雞片	炒	●起司烤鮮蔬	烤	■京醬素鴨	燒	*■▲椒鹽豆包	炸		
	副菜	★■香菇蒸蛋	蒸	●●絲瓜冬粉	燴	●▲黑米糕捲	炸	●●爆炒筍片	炒	●●蘿蔔烤麩	燒		
		●●滷筍干	滷	■醬爆豆干	爆	■●洋菇炒蛋	炒	●▲甘梅雙拼薯條	炸	■●三色拼盤	滷		
		●●福山萵苣	炒	●●高麗菜	炒	●●青江菜	炒	●●空心菜	炒	●●青花菜	炒		
	鹹湯												
甜湯	●●可可珍珠	煮	●●柳橙綠茶	煮	●●仙草蜜	煮	●●百香愛玉	煮	●●椰果麥茶	煮			
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	133		134		133		135		134		134	
	脂質(g)	30		30		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	926		930		922		957		957		957	
	鈣(mg)	310		310		380		310		310		310	
	纖維(mg)	4.2		4.6		4.5		4.2		4.4		4.4	

園遊會

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▲