

彰化高中素食菜單

餐 別 \ 日 期		6月30日	烹調 方式	7月1日	烹調 方式	7月2日	烹調 方式	7月3日	烹調 方式	7月4日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主 食	●新感覺草莓夾心(欣)		暑假快樂								
	副食(團膳)	●■素熱狗捲										
	飲 料	●水果茶(罐)										
營 養 分 析	蛋白質(g)	25										烹 調 方 式
	醣類(g)	129										
	脂質(g)	26										
	熱量(Kcal)	850										
	鈣(mg)	350										
	纖維(mg)	1.2										
中 餐	主 食											
	主 菜											
	副 菜											
	鹹湯											
	甜湯											
	水果/乳品											
	營 養 分 析		蛋白質(g)									
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	蛋白質(g)										
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▲