

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		6月9日	烹調 方式	6月10日	烹調 方式	6月11日	烹調 方式	6月12日	烹調 方式	6月13日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲素排三明治(巧)		●■素火腿玉米吐司(巧)		●■三色涼麵(面)		●大亨堡		●香濃維也納軟法(欣)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	●■素肉圓	蒸	●奶皇包	蒸	●■白煮蛋/小黃瓜/玉米粒	煮	★●■鮮蔬滑蛋粥	煮
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	●綠茶	煮	★●■牛奶	煮	★●阿華田	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		129		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		903		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	●野菇燴飯	煮
	主菜	●■素雲菜捲	燙	■▲黑胡椒素排	炸	■紅燒油腐	燒	★●■▲腰果素雞片	炒	★■▲荷包蛋	烤
	副菜	★■▲起司烘蛋	炒	*■麻婆豆腐	燴	★■▲毛豆炒蛋	炒	●■白菜滷	滷	★●■▲宮保麵腸	炒
		★■▲花生麵筋	炒	●■炒素鮮	炒	●▲紅豆煎餅	烤	●■▲鹽酥雙拼	炸	●■三色拼盤	滷
		●空心菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒	●青江菜	炒	●莧菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜茶	煮	●柳橙綠茶	煮	●珍珠紅茶	煮	●椰果麥茶	煮	★●▲花生紅豆湯圓	煮
	水果/飲品			●葡萄							
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	133		133		133		134		135	
	脂質(g)	30		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	930		957		930		953		934	
	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	★■椒鹽炸蛋	炸	★●■豆腐親子丼	燒	■素沙茶蘭花干	燒	■素蠔肉排	炸		
	副菜	●■豆豉碎脯	炒	■糖醋豆包	炒	●■素燒賣	蒸	●■咖哩洋芋	燴		
		*■●泡菜油腐	滷	●■螞蟻上樹	炒	●滷筍干	滷	★■日式蒸蛋	蒸		
		●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●A菜	炒	●蚵仔白菜	滷		
	鹹湯										
	甜湯	●綠豆粉圓	煮	●椰香西米露	煮	●檸檬愛玉	煮	●百香山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		134		135			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	961		926		926		965			
	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▲