

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		6月16日	烹調 方式	6月17日	烹調 方式	6月18日	烹調 方式	6月19日	烹調 方式	6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	★●■素火腿起司 三明治(巧)		●■小壽司(巧)		●■素刈包(面)		●■自製素水餃	炸	●蔓越莓可可麵包 (鐵)	
	副食(團膳)	●■麵疙瘩	煮	●■▲素肉絲炒麵	煮	●素蘿蔔糕	蒸	●■綜合饅頭	蒸	●■高麗碎脯粥	煮
	飲料	●紅茶	煮	●■▲豆漿	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮
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
	醣類(g)	128		129		132		128		130	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		872		879	
	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	★●■照燒栗子丼	煮
	主菜	★■花生豆干	滷	■●咖哩百頁	燴	■▲黃金素肉燒	炸	■●桂竹筍炒皮絲	炒	■●素港式雙拼	烤
	副菜	■素紅燒獅子頭	燒	★■素蟬味蒸蛋	蒸	■●麻辣角螺	燒	★■皮蛋燉豆腐	燉	★●葡萄慕斯蛋糕	
		●豆芽素米血	炒	●▲炸素蒟蒻香腸	炸	★●■什錦鵪鶉蛋	燴	■素沙茶豆包	燴	★■●素蝦仁焗烤 蛋	烤
		●小白菜	炒	●青江菜	炒	●空心菜	炒	●奶油白菜	炒	●莧菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●綠豆湯	煮	●地瓜芋圓	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●珍珠麥茶	煮	●水果茶凍飲	煮
	水果/乳品			●西瓜		●■▲豆漿				●蛋糕/蔓越莓果汁	
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	134		133		134		133		134	
	脂質(g)	30		33		33		30		31	
	熱量(Kcal)	934		961		30		930		943	
	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	●■醬燒麵腸	燒	■●三杯素雞片	炒	■糖醋肉排	燒	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	●黑胡椒金針菇	燴	●▲綜合薯條	炸	■●翠綠素雞捲	炒	■▲客家小炒	炒		
		★■●番茄炒蛋	炒	■●福菜蒸豆腐餅	蒸	★■●▲塔香炒蛋	炒	●■四季豆素肉末	炒		
		●福山萵苣	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●水果茶	煮	★●黑糖珍奶	煮	●冬瓜愛玉	煮	●百香綠茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		134		133		135			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	930		957		934		934			
	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▲