

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		6月2日	烹調 方式	6月3日	烹調 方式	6月4日	烹調 方式	6月5日	烹調 方式	6月6日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素排吐司(巧)		★●■起司蛋吐司 (巧)		★●果醬起司三 明治(巧)		●■▲自製素肉燥 飯	煮	●蒸果子乳酪戚風 (欣)	
	副食(圍膳)	★●■玉米滑蛋粥	煮	●■醬油拉麵	煮	●黑糖珍珠奶皇包	蒸	●■素丸	煮	★●■蛋炒飯	煮
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	●■▲豆漿	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	●綠茶	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		129		130	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		876		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	●■客家板條	煮
	主菜	■素黑胡椒排	炸	●■素雲菜捲	燙	■椒鹽豆包	煎	■糖醋豆腸	燴	●■雙冬素排骨酥	燒
	副菜	★■客家小炒	炒	桂竹筍皮絲	炒	*●■麻辣燙	燒	*●■泡菜年糕	燒	★■●▲玉米起 司炒蛋	炒
		●■咖哩洋芋	燴	★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	●■素湯包	蒸	●葡萄奶酥	烤	■東坡豆腐	燴
		●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	●黑糖粉粿	煮	●綠豆粉圓	煮	●檸檬愛玉	煮	★●紅豆紫米奶	煮
	水果/乳品			●火龍果		●■▲豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	134		133		134		134		134	
	脂質(g)	33		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	953		934		30		926		938	
	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	■醬爆素鴨	炒	★■●鮮蔬井	燒	★■宮保素雞片	燒	■●鹽酥雙拼	炸		
	副菜	★●■佛跳牆	燒	■●香酥薯條百頁	炸	●■▲公仔麵	炒	●■大瓜燴素鮮	燴		
		★■●鮮菇蒸蛋	蒸	●■腐皮三絲	炒	■油腐素肉燥	滷	*■●麻辣角螺	燒		
		●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒	●莧菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜粉圓	煮	★●仙草凍奶	煮	●地瓜芋圓	煮	●椰果八冰綠	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	133		134		135		133			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	930		957		934		957			
	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▲