

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		6月23日	烹調 方式	6月24日	烹調 方式	6月25日	烹調 方式	6月26日	烹調 方式	6月27日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■玉米蛋吐司(巧)		●■▲自製素肉燥飯	煮	★●草莓起司三明治(巧)		●布丁麵包(鐵)		●■小壽司(巧)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒意麵	煮	■素香菇貢丸	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●綜合包子	蒸	●鬆餅	蒸
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮	●梅子綠茶(罐)		●麥香奶茶(罐)	
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	●■新加坡叻沙麵	煮
	主菜	■糖醋素黃金魚排	炸	★●■咖哩鵪鶉蛋	燴	■●桶筍滷豆輪	滷	■素沙茶百頁	燴	★■鹹酥雞蛋豆腐	炸
	副菜	★■毛豆蒸蛋	蒸	●小瓜鮮菇	炒	■●芹香干片	炒	★●▲素蝦仁炒蛋	炒	●■素燒賣	蒸
		●桂竹筍炒皮絲	炒	*■●泡菜油腐	滷	*■麻婆豆腐	燴	★●■佛跳牆	燒	●■三杯麵腸	炒
		●空心菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬冬瓜	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●百香水果茶	煮	●可可珍珠	煮	●椰漿西米露	煮
	水果/飲品			●哈密瓜							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	133		133		134		133		134	
	脂質(g)	33		30		30		30		33	
	熱量(Kcal)	961		930		938		926		957	
	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	■醬爆素鴨丁	燒	■糖醋素肉排	燒	■▲香酥素雞腿	炸	■●素雲菜捲	燒		
	副菜	●■素湯包	蒸	★■▲湖南炸蛋	炸	●■白醬洋芋	燴	★■▲花生豆乾	炒		
		●■什錦雜燴	炒	●■維力公仔麵	炒	●■豆芽炒豆包絲	炒	●■鮮筍炒豆皮	炒		
		●油菜	炒	●莧菜	炒	●青江菜	炒	●奶油白菜	煮		
	鹹湯										
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	★●紅豆紫米奶	煮	●冬瓜一點紅	煮	●綠豆芋圓	煮		
夜點	麵包							●墨西哥巧克力			
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		134		133			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	926		953		957		922			
	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▲