

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		10月13日	烹調 方式	10月14日	烹調 方式	10月15日	烹調 方式	10月16日	烹調 方式	10月17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)		●加州葡萄(欣)		★●■素三明治(面)		★●■素火腿起司捲餅(巧)		●■小壽司(巧)	
	副食(團膳)	●■米粉湯	煮	●■味噌拉麵	煮	●可頌麵包		●■綜合包子	蒸	●■▲素水餃	炸
	飲料	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	●麥茶(罐)		●奶茶(罐)		★●▲米漿	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		1.3		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■素古早味炊飯	煮
	主菜	■素黑胡椒排	燒	■▲香酥豆包	炸	★■▲荷包蛋	煎	■照燒素雞排	燒	●■青椒豆干絲	炒
	副菜	★■花生麵筋	炒	●■壽喜燒	燒	●■▲維力公仔麵	炒	●■爆炒筍片	炒	●■和風素包心丸	炸
		★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	●■素翠綠黑輪	炒	●■三色拼盤	滷	■茄汁豆腐	燒	★■日式蒸蛋	蒸
		●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●菠菜	炒	●青花菜	炒	●油菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●可可珍珠	煮	●芋頭西米露	煮	●冬瓜椰果	煮	●檸檬愛玉	煮	●黑糖米苔目	煮
	水果/飲品			●香蕉		●■▲豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	134		134		134		134		133	
	脂質(g)	30		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	930		961		926		930		961	
	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	■▲素黃金鱈魚排	炸	■梅干燒四角油腐	燒	★■▲腰果素雞片	炒	■蜜汁素排骨	燒		
	副菜	■八寶干丁	燒	●■小瓜炒素火腿	炒	●咖哩花椰	燴	★■●▲素蝦仁炒蛋	炒		
		★●■苦瓜鹹蛋	炒	●■螞蟻上樹	炒	●■素湯包	蒸	●塔香海根	炒		
		●小白菜	炒	●莧菜	炒	●地瓜葉	炒	●高麗菜	滷		
	鹹湯										
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	●百香愛玉	煮	●黑糖粉粿	煮	●仙草粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	133		134		135		134			
	脂質(g)	33		31		30		30			
	熱量(Kcal)	957		935		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▲