

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		9月29日	烹調 方式	9月30日	烹調 方式	10月1日	烹調 方式	10月2日	烹調 方式	10月3日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食			●■▲自製素水餃	炸	●維也納軟法(欣)		★●■玉米蛋吐司 (巧)		●蔓越莓乳酪麵包 (鐵)		
	副食(團膳)			●包子	煮	●▲素蘿蔔糕	煎	●■▲炒麵	煮	★●■清粥小菜	煮	
	飲料			★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	
營養 分析	蛋白質(g)			27	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式	
	醣類(g)			128		132		128		130		
	脂質(g)			30		30		31		30		
	熱量(Kcal)			890		910		899		906		
	鈣(mg)			350		250		350		265		
	纖維(mg)			1.3		5.3		1.2		2		
	中餐			主食		★●糙米飯		煮		★●紫米飯		煮
主菜				●■糖醋素排骨	燴	■▲荷包蛋	煎	■蠔油素雞腿	滷	■▲素蟬肉排	炸	
副菜				■滷豆包	滷	*■麻婆豆腐	燴	★■▲花生麵筋	炒	★■日式蒸蛋	蒸	
				●豆醬筍片	炒	●▲黑米糕捲	炸	★■▲素火腿炒蛋	炒	●藍莓派	烤	
				●奶油白菜	炒	●青花菜	炒	●莧菜	炒	●鐵板豆芽	炒	
鹹湯												
甜湯				●紅茶一點紅	煮	●可可珍珠	煮	●椰果麥茶	煮	●黑糖粉粿	煮	
水果/飲品				●鳳梨		★●■▲調整牛乳						
營養 分析				蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式
				醣類(g)	134		133		134		133	
	脂質(g)			30	32		30		33			
	熱量(Kcal)			934	944		938		961			
	鈣(mg)			355	266		310		355			
	纖維(mg)			5.9	7.2		5.6		5.9			
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮			
	主菜			●■燒酒鍋	燒	■▲糖醋豆腸	炸	■●回鍋豆干	燒			
	副菜			●雞蛋豆腐	烤	●■素紅燒獅子頭	燒	*●麻辣海草	炒			
				●▲地瓜薯條	炸	●■南瓜素餃肉	滷	★■▲湖南炸蛋	炸			
				●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒			
	鹹湯											
	甜湯			★●黑糖珍奶	煮	●綠豆芋圓	煮	●冬瓜愛玉	煮			
營養 分析	蛋白質(g)			31	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式			
	醣類(g)			134		134		135				
	脂質(g)			33		33		33				
	熱量(Kcal)			957		961		965				
	鈣(mg)			310		380		310				
	纖維(mg)			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▲