

彰化高中素食菜單

| 餐 別 \ 日 期 | | 10月6日 | 烹調 方式 | 10月7日 | 烹調 方式 | 10月8日 | 烹調 方式 | 10月9日 | 烹調 方式 | 10月10日 | 烹調 方式 | | | |
|-----------|-----------|-------------|----------|-----------|----------|------------------|----------|------------------|----------|-------------|----------|------------------|------------------|------------------|
| | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | | | | |
| 早餐 | 主 食 | 中 秋 節 | | ★●起司麵包(鐵) | | ●■素刈包(面) | | ●海鹽羅宋(欣) | | 雙 十 節 | | | | |
| | 副食(團膳) | | | ●■▲素水餃 | | 炸 | | ★●■玉米滑蛋粥 | | | | 煮 | ●■南投意麵 | 煮 |
| | 飲 料 | | | 阿 華 田 | | 煮 | | 紅 茶 | | | | 煮 | 牛 奶 | 煮 |
| 營養 分 析 | 蛋白質(g) | | | 27 | | 烹 調 方 式 | | 26 | | | | 烹 調 方 式 | 27 | 烹 調 方 式 |
| | 醣類(g) | | | 128 | | | | 132 | | | | | 128 | |
| | 脂質(g) | | | 30 | | | | 30 | | | | | 28 | |
| | 熱量(Kcal) | | | 890 | | | | 902 | | | | | 872 | |
| | 鈣(mg) | | | 350 | | | | 250 | | | | | 350 | |
| | 纖維(mg) | | | 1.2 | | | | 2.3 | | | | | 1.3 | |
| 中餐 | 主 食 | | | ★●糙米飯 | | 煮 | | ★●紫米飯 | | | | 煮 | ★●■古早味油飯 | 煮 |
| | 主 菜 | | | ●■素雲菜捲 | | 蒸 | | ●■黃金雙拼 | | | | 炸 | ■醬燒豆包 | 燙 |
| | 副 菜 | | | ■●義大利干丁 | | 燒 | | ■客家小炒 | | | | 炒 | ●紅豆煎餅 | 烤 |
| | | | | ■宮保油腐 | | 炒 | | ★■三色蒸蛋 | | | | 蒸 | ★●■番茄炒蛋 | 炒 |
| | | | | ●鐵板豆芽 | | 炒 | | ●奶油白菜 | | | | 炒 | ●地瓜葉 | 炒 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | | | ★●珍珠奶茶 | | 煮 | | ●鳳梨冰茶 | | | | 煮 | ●綠豆芋圓湯 | 煮 |
| | 水果/乳品 | | | ●香蕉 | | | | | | | | | | |
| | 營養 分 析 | | | 蛋白質(g) | | 33 | | 烹 調 方 式 | | | | 33 | 烹 調 方 式 | 32 |
| 醣類(g) | | | | 133 | | 132 | | | | | | 135 | | |
| 脂質(g) | | | | 30 | | 33 | | | | | | 30 | | |
| 熱量(Kcal) | | | | 934 | | 957 | | | | | | 938 | | |
| 鈣(mg) | | | | 355 | | 266 | | | | | | 310 | | |
| 纖維(mg) | | | | 5.9 | | 7.2 | | | | | | 5.6 | | |
| 晚餐 | 主 食 | | | ★●紫米飯 | | 煮 | | ★●紫米飯 | | | | 煮 | | |
| | 主 菜 | | | ★■▲椒鹽炸蛋 | | 炸 | | ■素紅麴肉排 | | | | 燒 | | |
| | 副 菜 | | | *■●麻辣角螺 | | 燒 | | ★■▲起司炒蛋 | | | | 炒 | | |
| | | | | ●■桂竹筍皮絲 | | 炒 | | ■●素燒賣 | | | | 蒸 | | |
| | | | | ●青江菜 | | 炒 | | ●高麗菜 | | | | 炒 | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | | | ●百香綠茶 | | 煮 | | ●黑糖山粉圓 | | | | 煮 | | |
| 夜點 | 麵 包 | | | | | | | | | | | | | |
| 營養 分 析 | 蛋白質(g) | | | 32 | | 烹 調 方 式 | | 31 | | | | 烹 調 方 式 | | |
| | 醣類(g) | | | 135 | | | | 135 | | | | | | |
| | 脂質(g) | | | 33 | | | | 30 | | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | | | 965 | | | | 934 | | | | | | |
| | 鈣(mg) | | | 310 | | | | 380 | | | | | | |
| | 纖維(mg) | | | 4.4 | | | | 4.5 | | | | | | |

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▲