

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月14日	烹調 方式	4月15日	烹調 方式	4月16日	烹調 方式	4月17日	烹調 方式	4月18日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●菠蘿麵包(鐵)		●■素飯糰(巧)		●■素鬆抓餅(巧)		●丹麥菠蘿可頌 (欣)		★●▲起司麵包 (鐵)	
	副食(圍膳)	●■高麗菜碎脯粥	煮	★●■鍋燒意麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■▲素肉絲炒麵	煮	●■素水餃	煮
	飲料	★●牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮	●■▲豆漿	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		128		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		899		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	●■素肉燥麵	煮
	主菜	●■素雲菜捲	燙	★●▲起司烤鮮蔬	烤	●■素糖醋排骨	燒	★■▲荷包蛋	煎	■▲黃金素雞肉燒	炸
	副菜	★●▲蝦仁炒蛋	炒	★■日式蒸蛋	蒸	*●麻辣海茸	炒	■▲客家小炒	炒	●■素湯包	蒸
		■麻婆豆腐	燴	●豆芽素米血	炒	●■西芹豆包	炒	●炸素蒟蒻香腸	炸	*■●泡菜油腐	燒
		●小白菜	炒	●青江菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●■▲花生豆花	煮	●仙草蜜	煮	●綠豆湯	煮	●百香綠茶	煮	●椰果八冰果	煮
	水果/飲品			鳳梨							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	132		134		134		132		133	
	脂質(g)	30		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	930		930		930		949		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	●■素燒賣	蒸	■▲素紅麴排	炸	■宮保素雞片	炒	*■辣炒豆干絲	炒		
	副菜	*●■打拋豆干丁	燒	●■素沙茶羹	燴	●咖哩洋芋	燴	★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒		
		●■▲香酥雙拼	炸	●■三杯麵腸	炒	*●■麻辣角螺	燒	●■白菜滷	魯		
		●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●鐵板豆芽	炒	●地瓜葉	滷		
	鹹湯										
	甜湯	●水果茶	煮	●可可珍珠	煮	★●黑糖珍奶	煮	●冬瓜米苔目	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	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		135			
	脂質(g)	33		33		30		30			
	熱量(Kcal)	957		953		930		930			
	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▲