

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月7日	烹調 方式	4月8日	烹調 方式	4月9日	烹調 方式	4月10日	烹調 方式	4月11日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■鮮蔬潛艇堡 (面)		●新感覺可可夾心 (欣)		★●■素鬆蛋三 明治(巧)		●自製大亨堡		★●▲巧克力花生 三明治(巧)	
	副食(團膳)	●■味噌拉麵	煮	★●■清粥小菜	煮	★●■鍋燒意麵	煮	★■●白煮蛋/小黃 瓜/玉米粒	煮	●■▲素肉絲炒麵	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	26	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)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		872		879	
	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	★●■鮮蔬丼飯	煮
	主菜	■▲椒鹽百頁	炸	★■▲荷包蛋	煎	■●▲瓜仔小嫩油	蒸	★■▲雞蛋豆腐	煎	■三杯豆腸	炒
	副菜	★■三色蒸蛋	蒸	■▲黃金豆腐	炸	★■▲起司蛋	炒	■●三色拼盤	滷	■●素花枝丸燒	烤
		★■▲花生麵筋	炒	●■白醬洋芋	燴	■●素紅燒獅子頭	燒	●■燴刺瓜	燴	●■桂竹筍炒皮絲	炒
		●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●紅豆粉圓	煮	●綠豆芋圓	煮	●燒仙草	煮	●黑糖粉粿	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●小番茄		●■豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
	醣類(g)	134		134		133		134		134	
	脂質(g)	33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	957		953		930		926		934	
	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	■▲黑胡椒素排	煎	■▲素黃金魚排	炸	■素麥克雞塊	炸	■薑母素鴨	燒		
	副菜	★■皮蛋燉豆腐	燉	★■▲花生豆干	炒	●■紅燒素黑輪	燒	★■滷蛋	滷		
		●■什錦雜燴	炒	●芹香筍白筍	炒	●■維力公仔麵	炒	●■香滷素丸	燒		
		●蚵仔白菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●百香愛玉	煮	★●紫米燕麥奶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●▲花生湯圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		133		134		133			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	934		961		957		926			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.2		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▲