

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月31日	烹調 方式	4月1日	烹調 方式	4月2日	烹調 方式	4月3日	烹調 方式	4月4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)		●巧克力派司(欣)		●■▲自製素水餃	炸	清明節連假									
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★●■▲鮮蔬炒飯	煮	●■綜合包子	蒸										
	飲料	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶茶	煮										
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式										
	醣類(g)	128		129		132											
	脂質(g)	30		30		33											
	熱量(Kcal)	890		894		937											
	鈣(mg)	350		350		250											
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3											
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	●■紅醬義大利麵	煮										
	主菜	●■筍干滷豆輪	滷	■●沙茶素鴨	燒	■素香雞排	炸										
	副菜	★■毛豆炒蛋	炒	■醬燒豆腐	燉	●■素燒賣	蒸										
		●塔香海根	炒	●■四季豆素肉末	炒	●■小瓜干片	炒										
		●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒										
	鹹湯																
	甜湯	●紅豆粉圓	煮	●地瓜芋圓	煮	●芋頭西米露	煮										
	水果/飲品			●橘子													
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式										
	醣類(g)	134		133		133											
	脂質(g)	30		30		33											
	熱量(Kcal)	934		926		957											
	鈣(mg)	310		355		266											
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2											
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮												
	主菜	*■黑胡椒百頁	炸	★■●親子豆腐井	燴												
	副菜	●■桂竹筍炒皮絲	炒	*■麻辣角螺	滷												
		■八寶干丁	燒	★■滷蛋	滷												
		●小白菜	炒	●菠菜	炒												
	鹹湯																
	甜湯	●冬瓜椰果	煮	★●黑糖珍奶	煮												
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式												
	醣類(g)	132		133													
	脂質(g)	33		30													
	熱量(Kcal)	953		926													
	鈣(mg)	310		310													
	纖維(mg)	4.2		4.4													

清明節連假

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▲