

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		1月5日	烹調 方式	1月6日	烹調 方式	1月7日	烹調 方式	1月8日	烹調 方式	1月9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)		●■日式沾麵(巧)		●甜甜圈(鐵)		★●■▲自製蛋炒飯	煮	●起司貝果(欣)	
	副食(團膳)	●■素水餃	煮	●■綜合包子	蒸	●■麵線糊	煮	●小可頌		●鬆餅	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	●綠茶	煮	●麥茶	煮	★●■▲牛奶	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		129		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		903		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	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	●■醬燒麵腸	炒	■紅麴素排	炸	■●香菇瓜子蘭花干	燒	●■素香香水晶餃	滷	★●■焗烤鮮蔬	烤
	副菜	●■壽喜燒	燒	●■羅漢齋	炒	●紅豆煎餅	烤	★■▲花生麵筋	炒	■●▲香酥雙拼	炸
		★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	*■麻婆豆腐	燴	*■黑胡椒毛豆莢	燙	★■●玉米起司炒蛋	炒	■糖醋豆包	燴
		●青花菜	炒	●菠菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●咖啡牛奶	煮	★●芋頭西米露	煮	●冬瓜椰果	煮	●黑糖米苔目	煮	●燒仙草	煮
	水果/飲品			●蘋果		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	135		133		134		135		134	
	脂質(g)	30		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	930		961		934		934		965	
	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	■味噌油豆腐	燒	★■▲荷包蛋	煎	■●梅干燒素肉塊	滷	■▲豆乳素雞丁	炸		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●■螞蟻上樹	炒	*■●泡菜油腐	燒	★■▲花生豆干	滷		
		★●■蛋黃芋丸	炸	●■小瓜素竹腸	炒	■素沙茶百頁	炒	●葡萄奶酥	烤		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●蚵仔白菜	滷		
	鹹湯										
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●百香山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	133		132		135		135			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	930		957		938		961			
	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▲