

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月22日	烹調 方式	12月23日	烹調 方式	12月24日	烹調 方式	12月25日	烹調 方式	12月26日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食	●菠蘿布丁麵包 (鐵)		●■自製咖哩飯	煮	●奶酥麵包(欣)		行 憲 紀 念 日		●■燒烤素排刈包 (面)		
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★■水煮蛋	燙	★●■玉米滑蛋粥	煮			●■鍋燒意麵	煮	
	飲料	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮			●麥茶	煮	
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式			29	烹 調 方 式	
	醣類(g)	128		129		132				130		
	脂質(g)	33		30		30				30		
	熱量(Kcal)	917		894		910				906		
	鈣(mg)	350		350		250				265		
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3				2		
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮			●■素義大利肉醬 麵	煮	
	主菜	★■黃金素鱈魚排	炸	●■筍干豆輪	滷	*■黑胡椒大黑干	燒			*■▲韓式綜合炸 物	炸	
	副菜	■●香菇干絲	炒	●■素肉圓	蒸	■▲炸豆包	炸			■●滷味拼盤	滷	
		■●素紅燒獅子頭	燒	★■●▲五彩烘蛋	烘	●■素燒賣	蒸			★●蛋塔		
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	*●鐵板豆芽	炒			●■素火腿青花菜	炒	
	鹹湯											
	甜湯	●仙草蜜	煮	●冬瓜珍珠	煮	●綠豆芋圓	煮			★●■抹茶牛奶	煮	
	水果/飲品			●橘子						★●蛋糕/梅子綠茶		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式			32	烹 調 方 式	
	醣類(g)	132		134		135				133		
	脂質(g)	33		30		33				33		
	熱量(Kcal)	953		938		961				957		
	鈣(mg)	310		355		266				355		
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2				5.9		
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮							
	主菜	■醬燒豆腐	燙	★■莎莎醬荷包蛋	煎							
	副菜	★■●碎脯干丁	炒	*●■▲維力公仔 麵	炒							
		★■●蕃茄炒蛋	炒	●■白菜燴素丸	炒							
		●青花菜	炒	●青江菜	炒							
	鹹湯											
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●黑糖米苔目	煮							
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式							
	醣類(g)	131		133								
	脂質(g)	30		33								
	熱量(Kcal)	930		953								
	鈣(mg)	310		310								
	纖維(mg)	4		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▲