

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		1月19日	烹調 方式	1月20日	烹調 方式	1月21日	烹調 方式	1月22日	烹調 方式	1月23日	烹調 方式			
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五				
早餐	主食	●海鹽羅宋(欣)		●■素火腿三明治(巧)		★●■▲起司蛋餅(巧)		●蔓越莓可可(鐵)		●素玉米磨菇麵包(鐵)				
	副食(圍膳)	●珍珠奶皇包	蒸	●鬆餅	烤	★●■雞絲麵	煮	●■味噌拉麵	煮	★●■玉米滑蛋粥	煮			
	飲料	●波蜜果菜汁(罐)		●光泉蘋果汁(罐)		★●奶綠	煮	★●米漿	煮	●紅茶	煮			
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	28		28		27		29				
	醣類(g)	128		130		132		129		130				
	脂質(g)	33		32		30		31		30				
	熱量(Kcal)	917		920		910		903		906				
	鈣(mg)	350		337		250		350		265				
	纖維(mg)	1.3		1.5		2.3		1.2		2				
中餐	主食	★●小米飯	煮	期 末 考		★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■日式炒烏龍	煮			
	主菜	■素紅麴排	炸			■素薑母鴨	燒	■宮保素雞片	炒	■素蓮子雞	烤			
	副菜	■●香菇豆干丁	燒			●■桂竹筍炒皮絲	炒	■●紅燒豆腐	滷	★●輕乳酪蛋糕				
		●■滷味拼盤	滷			■●▲椒鹽雙拼	炸	*●■泡菜鍋	燒	★●焗烤洋菇	蒸			
		●鐵板豆芽	炒			●福山萵苣	炒	●菠菜	炒	●■香鬆青花	炒			
	鹹湯													
	甜湯	★●黑糖珍珠奶茶	煮			●芋香西米露	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●抹茶拿鐵	煮			
	水果/飲品					★●■▲調整牛乳(罐)				★●蛋糕/美麗果白葡萄汁				
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式			32	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式			
	醣類(g)	133				134				135			134	
	脂質(g)	33				33				30			30	
	熱量(Kcal)	961				961				938			938	
	鈣(mg)	310				266				310			355	
	纖維(mg)	5.6				7.2				5.6			5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮					
	主菜	★■●磨菇雞蛋豆腐	燒			■滷四角油豆腐	滷	■●辣炒豆芽豆干絲	炒					
	副菜	●■燴素羹	燴			●■螞蟻上樹	炒	★■●香菇蒸蛋	蒸					
		●維力炸醬麵	炒			●■咖哩洋芋	燴	●▲炸三角薯餅	炸					
		●青江菜	炒			●蚵仔白菜	炒	●高麗菜	炒					
	鹹湯													
	甜湯	★●▲花生湯圓	煮			●可可珍珠	煮	●檸檬山粉圓	煮					
夜點	麵包	★●起司貝果												
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式			31	烹調 方式	32	烹調 方式				烹調 方式	
	醣類(g)	133				135						135		
	脂質(g)	30				31						33		
	熱量(Kcal)	930				943						965		
	鈣(mg)	310				380						310		
	纖維(mg)	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▲