

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		7月28日	烹調 方式	7月29日	烹調 方式	7月30日	烹調 方式	7月31日	烹調 方式	8月1日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■蒸餃(面)		●維也納軟法(欣)		★●■素火腿起司捲餅(巧)		●■素排三明治(巧)		●■擔擔麵(巧)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒意麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	★●■清粥小菜	煮	★●素蘿蔔糕	煮	●■綜合包子	煮
	飲料	●紅茶	煮	★●■阿華田	煮	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	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	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	●■古早味油飯	煮		
	主菜	■▲素蟳肉排	炸	■●素醬爆鴨丁	燒	●■沙茶素腰花	燒	■蜜汁素雞片	炒		
	副菜	*●■麻辣燙	燒	●■▲炸茼蒿香腸	炸	*■麻婆豆腐	燴	■●素燒賣	蒸		
		★■日式蒸蛋	蒸	■客家小炒	炒	★■●▲素蝦仁炒蛋	炒	●■白菜滷	滷		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●百香愛玉	煮	●檸檬冬瓜	煮	●鳳梨冰茶	煮		
	水果/飲品			●西瓜		●■豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	30	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		133		134			
	脂質(g)	33		33		30		30			
	熱量(Kcal)	961		953		934		926			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6			
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										

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▲