

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月3日	烹調 方式	11月4日	烹調 方式	11月5日	烹調 方式	11月6日	烹調 方式	11月7日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●蔓越莓乳酪麵包(鐵)		●■小壽司(巧)		★●■▲自製素水餃	炸	★●■玉米蛋吐司(巧)		●香濃維也納軟法(欣)	
	副食(圍膳)	滑蛋粥	煮	●■鍋燒意麵	煮	●白玉珍珠奶皇包	蒸	★●■▲古早味炒飯	煮	★■水煮蛋	蒸
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	●■豆漿	煮	●紅茶	煮	●麥茶	煮	●波蜜多果汁	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	26	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)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		929		876		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.3		1.4		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●白醬素蝦仁燴飯	煮		
	主菜	■素蟬肉排	炸	■豆乳百頁	滷	■●▲糖醋素排骨	炸	■蜜汁素雞片	烤		
	副菜	■●素紅燒黑輪	燒	*●■麻辣燙	燒	●■蒸素燒賣	蒸	●■三色拼盤	滷		
		●什錦雜燴	炒	●■燴四寶	燴	*■麻婆豆腐	燴	★■三色蒸蛋	蒸		
		●青江菜	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●莧菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●珍珠豆花		●冬瓜米苔目		●紅豆湯圓		★●仙草凍奶			
	水果/乳品			●芭樂		★●■▲調整牛乳					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	30	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	134		134		133		134			
	脂質(g)	33		33		33		30			
	熱量(Kcal)	957		953		30		934			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	●■醬燒麵腸	燒	■素紅麴排	燒	★■荷包蛋	煎	*■黑胡椒豆干片	燴		
	副菜	■●紅燒素獅子頭	燒	★■▲椒鹽炸蛋	炸	●▲香酥杏鮑菇	炸	●烤蘋果派	烤		
		★■●▲玉米炒蛋	炒	●■白菜滷	滷	■淋汁豆包	炒	★●■佛跳牆	燒		
		●空心菜	炒	●地瓜葉	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●柳橙綠茶	煮	●椰果麥茶	煮	●百香水果茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	132		134		134		134			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	926		957		961		926			
	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▲