

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		10月27日	烹調 方式	10月28日	烹調 方式	10月29日	烹調 方式	10月30日	烹調 方式	10月31日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●布丁麵包(鐵)		●■小壽司(巧)		●■海苔飯捲(面)		●藍莓寒天貝果 (欣)		●■素排三明治 (巧)	
	副食(圍膳)	●■味噌拉麵	煮	●鬆餅	蒸	●■南投乾意麵	煮	★●■玉米滑蛋粥	煮	★●芝麻包	蒸
	飲料	★●奶茶	煮	★●奶綠	煮	●麥茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	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)	1.3		1.2		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	■▲糖醋素排骨酥	炸	*■黑胡椒干片	燴	■三杯素雞	燒	*●■泡菜年糕	燒	■●素蓮子雞	烤
	副菜	■紅燒豆腐	燒	●▲山藥捲	炸	■毛豆蒸蛋	蒸	■八寶干丁	滷	★●奶酪	
		●■玉米三色	炒	●■螞蟥上樹	炒	■●三色拼盤	滷	●■小瓜素黑輪	炒	●■▲焗烤洋芋	烤
		●高麗菜	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒	●青江菜	炒	●■豆皮白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●可可珍珠	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●紅豆湯圓	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/飲品			●葡萄						●蛋糕/白葡萄汁	
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	33	烹調 方式
	醣類(g)	134		135		134		134		134	
	脂質(g)	33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	961		961		934		926		938	
	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	★■▲荷包蛋	煎	■●▲鹽酥雙拼	炸	■●蘿蔔滷油腐	滷	●■素雲菜捲	燙		
	副菜	*■●麻辣角螺	燒	★■●香菇蒸蛋	蒸	■糖醋豆包	燴	★●■▲番茄炒蛋	炒		
		★■▲客家小炒	炒	●■咖哩洋芋	燴	●黑美人筍片	炒	●■銀芽三絲	炒		
		●油菜	炒	●空心菜	炒	●奶油白菜	炒	●地瓜葉	滷		
	鹹湯										
	甜湯	●芋香西米露	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	●仙草蜜	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	133		134		135		134			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	926		961		942		934			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		4.4			

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▲