

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		10月20日	烹調 方式	10月21日	烹調 方式	10月22日	烹調 方式	10月23日	烹調 方式	10月24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)		●自製大亨堡		●■日式涼麵(面)		●墨西哥巧克力		光 復 節	
	副食(圍膳)	●■▲古早味炒麵	煮	●■白煮蛋/小黃瓜 /玉米粒	煮	●素蘿蔔糕	蒸	★●■▲蛋炒飯	煮		
	飲料	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	●綠茶	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		
	醣類(g)	128		129		132		128			
	脂質(g)	28		30		30		28			
	熱量(Kcal)	872		894		902		872			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■▲什錦炒麵	煮		
	主菜	■▲素蟬肉排	炸	■●▲香酥雙拼	炸	★■▲花生滷蛋	滷	■▲紅麴素排	煎		
	副菜	*■麻婆豆腐	燴	★■三色蒸蛋	蒸	★●■炒素鮮	炒	●藍梅派	烤		
		★■●▲五彩烘蛋	炒	●■螞蟻上樹	炒	*■麻辣角螺	燒	★●■什錦鴿蛋	燴		
		●菠菜	炒	●油菜	炒	*●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	●椰果八冰綠	煮	●冬瓜愛玉	煮	●百香水果茶	煮		
	水果/乳品			●小番茄							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		134		133		134			
	脂質(g)	33		33		30		30			
	熱量(Kcal)	961		961		30		926			
	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				
	主菜	■醬燒豆腐	燒	●■素菜捲	燙	■▲炸素雞腿	炸				
	副菜	*■●黑胡椒金針 干絲	炒	●咖哩花椰	燴	★■▲花生麵筋	炒				
		■●▲炸南瓜/素黑 輪	炸	■淋汁豆包	燒	■●紅燒素獅子頭	燒				
		●奶油白菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒				
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬山粉圓	煮	★●黑糖珍奶	煮	★●奶綠	煮				
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式				
	醣類(g)	134		134		132					
	脂質(g)	33		30		33					
	熱量(Kcal)	961		938		953					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5					

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▲