

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式	4月30日	烹調 方式	5月1日	烹調 方式	5月2日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	園 遊 會 補 假		●■素排三明治 (巧)		●■擔擔麵+滷味 (面)		★●■素火腿起司 捲餅(巧)		★●蒸果子乳酪戚 風(欣)	
	副食(團膳)			●■鍋燒意麵	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲蛋炒飯	煮	★●■雞絲麵	煮
	飲料			●紅茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●麥茶	煮	★●奶綠	煮
營養 分析	蛋白質(g)			27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式
	醣類(g)			128		132		128		130	
	脂質(g)			30		33		31		30	
	熱量(Kcal)			890		937		899		906	
	鈣(mg)			350		250		350		265	
	纖維(mg)			1.2		2.3		1.2		2	
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■咖哩素排骨酥 燴飯	煮
	主菜			■▲糖醋素蟬肉排	炸	■醬燒蘭花干	滷	★■▲荷包蛋	煎	■▲紅麴素排	煎
	副菜			★■日式蒸蛋	蒸	●咖哩花菜	燴	■●關東煮	燒	●豆醬筍片	燒
				■醬爆豆干	炒	★■▲素火腿炒蛋	炒	■●芹香豆包	炒	●■▲鹽酥百頁. 地 瓜球	炸
				●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●有機奶油白菜	炒	●高麗菜	炒
	鹹湯										
	甜湯			★●花生紅豆湯圓	煮	●黑糖米苔目	煮	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜椰果	煮
	水果/飲品			●美濃瓜							
	營養 分析			蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31
醣類(g)				133	134		133		134		
脂質(g)				33	30		30		33		
熱量(Kcal)				961	930		922		957		
鈣(mg)				355	266		310		355		
纖維(mg)				5.9	7.2		5.6		5.9		
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜			■薑母素鴨	燒	■三杯素雞片	燒	■回鍋干片	炒		
	副菜			●■羅漢齋	炒	●▲山藥捲	炸	*■●麻辣角螺	燒		
				★■▲海苔燒炸蛋	炸	●■螞蟻上樹	炒	●■素湯包	蒸		
				●蚵仔白菜	炒	●空心菜	炒	●油菜	滷		
	鹹湯										
	甜湯			●可可珍珠	煮	●百香粉粿	煮	●柳橙綠茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)			31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)			134		135		134			
	脂質(g)			33		33		30			
	熱量(Kcal)			957		957		930			
	鈣(mg)			310		380		310			
	纖維(mg)			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▲