

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月21日	烹調 方式	4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式	4月24日	烹調 方式	4月25日	烹調 方式	4月26日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	●■素排三明治(巧)		★●蔓越莓乳酪麵包(鐵)		●■▲自製素水餃	炸	●■素鮮蔬吐司(面)		★●■▲素起司抓餅(巧)		●紅豆麵包(欣)	
	副食(圍膳)	●■味噌拉麵	煮	★●■玉米滑蛋粥	煮	●馬拉糕	蒸	★●■雞絲麵	煮	●■南投意麵	煮	●鬆餅	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●奶茶	煮	●紅茶	煮	★●米漿	煮	★●奶綠	煮	●泡沫綠茶	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	29	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	128		129		132		128		130		130	
	脂質(g)	28		30		30		28		27		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		872		879		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2		2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●古早味米糕	煮		
	主菜	■●泡菜年糕	燒	■三杯豆腸	燒	■▲素黃金鱈魚排	炸	●■梅干豆輪	燒	●■▲椒鹽雙拼	炸		
	副菜	●■素燒賣	蒸	■●回鍋干片	炒	■素絞肉蒸豆腐	蒸	★■●番茄炒蛋	炒	●覆盆子蛋糕			
		●■銀芽三絲	炒	*●麻辣桂竹筍	炒	★■滷蛋	滷	■●芹香干片	炒	■●素蝦仁焗烤蛋	烤		
		●油菜	炒	●小白菜	炒	●青江菜	炒	●福山萵苣	炒	●■素火腿青花菜	炒		
	鹹湯												
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●紅豆湯圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	●珍珠紅茶	煮	★●布丁奶茶	煮		
	水果/乳品			●葡萄		●■▲豆漿				●蛋糕/梅子綠茶			
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	30	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	134		134		133		133		134			
	脂質(g)	30		30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	930		926		957		926		961			
	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	★●紫米飯	煮		
	主菜	★■黑胡椒雞蛋豆腐	燒	★■▲荷包蛋	煎	■▲炸素雞腿	炸	■薑母素鴨	燒	■●筍干滷油豆腐	滷		
	副菜	★■●▲九層塔炒蛋	炒	●■大瓜豆皮	燴	●小瓜素筍蒟蒻香腸	炒	■▲客家瓶條	炒	*★●■▲宮保麵腸	炒		
		●紅豆煎餅	烤	■紅燒百頁	燒	★■皮蛋燉豆腐	燉	●■三色拼盤	滷	●■玉米三色	炒		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●A菜	炒	●空心菜	炒	●有機小松菜	炒		
	鹹湯												
	甜湯	●珍珠綠茶	煮	●百香山粉圓	煮	●冬瓜椰果	煮	★●仙草凍奶	煮	●黑糖粉粿	煮		
夜點	麵包												
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	134		133		134		134		134			
	脂質(g)	30		30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	934		934		957		930		926			
	鈣(mg)	310		310		380		310		310			
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		4.2		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▲