

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月6日	烹調 方式	4月7日	烹調 方式	4月8日	烹調 方式	4月9日	烹調 方式	4月10日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食	清明節		●■擔擔麵(巧)		●墨西哥奶酥(欣)		●■自製素刈包	煮	●■▲素起司捲餅(巧)		
	副食(圍膳)			●鬆餅	烤	★●■鍋燒意麵	煮	★■水煮蛋	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	
	飲料			★●奶綠	煮	●紅茶	煮	●麥茶	煮	★●■▲牛奶	煮	
營養 分析	蛋白質(g)			27	烹 調 方 式	26	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	
	醣類(g)			129		132		129		130		
	脂質(g)			30		33		28		27		
	熱量(Kcal)			894		929		876		879		
	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	★●■石鍋拌飯	煮	
	主菜			■京醬素鴨	燒	■素紅麴排	炸	■●▲鹽酥雙拼	炸	★■▲荷包蛋	煎	
	副菜			●■壽喜燒	燒	■醬爆豆干	燒	●■螞蟻上樹	炒	●素沙茶羹	燴	
				★■●▲番茄炒蛋	炒	●■素燒賣	蒸	●■芹香素雞捲	炒	■▲香酥豆包	炸	
				*●鐵板豆芽	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●黑葉白菜	炒	
	鹹湯											
	甜湯			●冬瓜珍珠	煮	●黑糖山粉圓	煮	●柳橙綠茶	煮	●檸檬愛玉	煮	
	水果/乳品			●茂谷柑		★●■▲調整牛乳(罐)						
	營養 分析			蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式
				醣類(g)	133		134		134		134	
脂質(g)				30	33		33		33			
熱量(Kcal)				934	30		957		961			
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			★■●豆蔬蛋白捲	炸	★■莎莎醬雞蛋白腐	炸	■咕咾素排骨丁	燒			
	副菜			★■●▲碎脯干丁	炒	●■維力公仔麵	炒	●■白菜滷	滷			
				■●紅燒獅子頭	燒	★■●鮮菇蒸蛋	蒸	★■▲花生豆干	炒			
				●菠菜	炒	●青江菜	炒	●A菜	炒			
	鹹湯											
	甜湯			●仙草蜜	煮	●綠豆芋圓	煮	★●咖啡牛奶	煮			
夜點	麵包											
營養 分析	蛋白質(g)			30	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式			
	醣類(g)			135		134		134				
	脂質(g)			30		33		30				
	熱量(Kcal)			930		965		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▲