

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月2日	烹調 方式	3月3日	烹調 方式	3月4日	烹調 方式	3月5日	烹調 方式	3月6日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素鬆蛋三明治(巧)		★●▲起司麵包(鐵)		●維也納軟法(欣)		●■自製素羹麵	煮	●■大壽司(巧)	
	副食(圍膳)	★●■玉米粥	煮	●■高麗菜包	蒸	●■味噌拉麵	煮	●白玉珍珠奶皇包	蒸	●銀絲卷	蒸
	飲料	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶綠	煮	★●奶茶	煮	●紅茶	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
	醣類(g)	128		129		132		129		130	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		929		876		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		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	●白醬義大利麵	煮
	主菜	*■黑胡椒毛豆莢	燙	■▲素雞排	炸	●▲鹹酥雙拼	炸	■●筍干滷油腐	滷	★■▲荷包蛋	煎
	副菜	*■麻婆豆腐	燒	●■素燒賣	蒸	■淋汁豆包	燒	■●▲香酥芋粿素雞塊	炸	■●素紅燒獅子頭	燒
		★●■什錦鵪蛋	燴	●■咖哩洋芋	燴	★■●香菇蒸蛋	蒸	●■燴刺瓜	燴	■●醬爆豆干	炒
		●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	★●珍珠奶茶	煮	●椰果八冰綠	煮	●紅豆湯圓	煮	●百香山粉圓	煮
	水果/乳品			●葡萄							
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	133		134		133		134		134	
	脂質(g)	30		33		33		33		30	
	熱量(Kcal)	926		965		30		961		926	
	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	●■醬燒麵腸	炒	■粉蒸大黑干	蒸	■▲鹽酥素雞百頁	炸	■●素薑母鴨	燒		
	副菜	★■▲起司炒蛋	炒	*■麻辣角螺	燒	●■羅漢齋	炒	●■三色拼盤	滷		
		●■壽喜燒	燒	●■彩椒竹筍	炒	●■素雲菜捲	煎	★■▲毛豆炒蛋	炒		
		●小白菜	炒	●青花菜	炒	●菠菜	炒	●小松菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●仙草蜜	煮	●黑糖粉粿	煮	●仙草粉圓	煮	●椰漿西米露	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	133		136		134		134			
	脂質(g)	30		30		33		30			
	熱量(Kcal)	926		934		957		938			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		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▲