

彰化高中素食菜單

| 餐別 \ 日期 | | 2月23日 | 烹調 方式 | 2月24日 | 烹調 方式 | 2月25日 | 烹調 方式 | 2月26日 | 烹調 方式 | 2月27日 | 烹調 方式 |
|----------|----------|----------------|------------------|----------|------------------|----------|------------------|----------------|------------------|----------------|----------|
| | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 早餐 | 主食 | ●■素排三明治 (巧) | | ●紅豆麵包(欣) | | ●■▲自製素水餃 | 炸 | ★●■起司麵包 (鐵) | | 二二八和平 紀念日補假 | |
| | 副食(團膳) | ●鬆餅 | 烤 | ●■醬油拉麵 | 煮 | ●馬拉糕 | 蒸 | ★●奶皇包 | 蒸 | | |
| | 飲料 | ★●■阿華田 | 煮 | ●紅茶 | 煮 | ●綠茶 | 煮 | ★●奶茶 | 煮 | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 27 | 烹 調 方 式 | 28 | 烹 調 方 式 | 26 | 烹 調 方 式 | 27 | 烹 調 方 式 | | |
| | 醣類(g) | 128 | | 129 | | 131 | | 130 | | | |
| | 脂質(g) | 28 | | 30 | | 33 | | 28 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 872 | | 898 | | 925 | | 880 | | | |
| | 鈣(mg) | 350 | | 350 | | 250 | | 350 | | | |
| | 纖維(mg) | 1.2 | | 1.3 | | 2.3 | | 1.3 | | | |
| 中餐 | 主食 | ★●小米飯 | 煮 | ★●糙米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ●■照燒什錦丼 | 煮 | | |
| | 主菜 | ■▲黃金素排 | 炸 | ■▲素紅麴排 | 炸 | ■●咕咾大黑干 | 燒 | ★■▲荷包蛋 | 煎 | | |
| | 副菜 | ■●麻辣角螺 | 燒 | ★■日式蒸蛋 | 蒸 | ●香燴素羹 | 燴 | ●▲炸薯餅 | 炸 | | |
| | | ■●芹香豆干 | 炒 | ●■白菜滷 | 滷 | ★■滷蛋 | 滷 | ■●小瓜素腸 | 炒 | | |
| | | ●高麗菜 | 炒 | ●青花菜 | 炒 | ●鐵板豆芽 | 炒 | ●菠菜 | 炒 | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ★●黑糖珍奶 | 煮 | ●椰果八冰綠 | 煮 | ●鳳梨冰茶 | 煮 | ●紅豆湯圓湯 | 煮 | | |
| | 水果/乳品 | | | ●橘子 | | ●■▲豆漿(罐) | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 33 | 烹 調 方 式 | 33 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 | 30 | 烹 調 方 式 | | |
| | 醣類(g) | 133 | | 135 | | 134 | | 135 | | | |
| | 脂質(g) | 33 | | 33 | | 30 | | 33 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 961 | | 969 | | 30 | | 957 | | | |
| | 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 | ■素沙茶蘭花干 | 燒 | ★■▲腰果素雞片 | 燒 | ■▲炸素雞腿 | 炸 | | | | |
| | 副菜 | ★●■番茄炒蛋 | 炒 | ●香Q素米血 | 炒 | ●■滷味拼盤 | 滷 | | | | |
| | | ■●小瓜豆包 | 炒 | ★■▲客家小炒 | 炒 | *●泡菜寬粉 | 炒 | | | | |
| | | ●小白菜 | 炒 | ●福山萵苣 | 炒 | ●青江菜 | 炒 | | | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ●百香愛玉 | 煮 | ●檸檬冬瓜 | 煮 | ●珍珠豆花 | 煮 | | | | |
| 夜點 | 麵包 | | | | | | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 33 | 烹 調 方 式 | 30 | 烹 調 方 式 | 31 | 烹 調 方 式 | | | | |
| | 醣類(g) | 133 | | 135 | | 135 | | | | | |
| | 脂質(g) | 30 | | 30 | | 33 | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | 934 | | 930 | | 961 | | | | | |
| | 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▲