

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月5日	烹調 方式	5月6日	烹調 方式	5月7日	烹調 方式	5月8日	烹調 方式	5月9日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素鬆御飯糰 (巧)		●起酥奶酥(欣)		●■素刈包(面)		●■自製素羹飯	煮	★●起司麵包(碧)	
	副食(團膳)	●■味噌拉麵	煮	●■▲素肉絲炒麵	煮	★●■玉米滑蛋粥	煮	■油豆腐	煮	●■▲素水餃	炸
	飲料	●綠茶	煮	★●奶茶	煮	★●▲米漿	煮	●紅茶	煮	●阿華田	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		128		130	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		872		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.3		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■▲日式炒烏龍	煮
	主菜	■素紅麴肉排	炸	★■●磨菇雞蛋豆腐	燒	★■▲荷包蛋	煎	*■黑胡椒干片	燴	■孜然素雞片	烤
	副菜	*■麻婆豆腐	燴	●▲黑米糕捲	炸	●■咖哩洋芋	燴	●塔香海根	炒	■●素紅燒獅子頭	燒
		●■▲維力公仔麵	炒	★■客家小炒	炒	●■炸素蒟蒻香腸	炸	★■●番茄炒蛋	炒	★●■苦瓜鹹蛋	炒
		●空心菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●仙草粉圓	煮	●檸檬冬瓜	煮	●鳳梨冰茶	煮	●百香愛玉	煮	●綠豆地瓜	煮
	水果/乳品			●西瓜		●■▲豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	134		134		133		134		134	
	脂質(g)	33		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	961		930		953		934		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	■醬爆素鴨	燒	●■雲菜捲	燙	■香滷四角油腐	燙	★●■金沙敏豆	炒		
	副菜	★●絲瓜冬粉	炒	★■日式蒸蛋	蒸	★■▲湖南炸蛋	炸	★●■佛跳牆	燒		
		●▲玉米可樂餅	炸	●■筊白筍炒素黑輪	炒	●爆炒筍絲	炒	■糖醋豆包	炒		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●莧菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●水果茶	煮	★■▲花生豆花	煮	●冬瓜芋圓	煮	★●黑糖珍奶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		133		135		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		934		965		922			
	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▲