

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月19日	烹調 方式	5月20日	烹調 方式	5月21日	烹調 方式	5月22日	烹調 方式	5月23日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲日式涼麵(面)		★●■▲起司抓餅(巧)		●維也納軟法(欣)		★●■自製蛋沙拉堡	煮	★●■素排三明治(巧)	
	副食(圍膳)	●■▲素水餃	炸	●焦糖布丁饅頭	蒸	★●■▲火腿蛋炒飯	煮	●小黃瓜/玉米粒	煮	●■南投意麵	煮
	飲料	★●奶茶	煮	★●▲米漿	煮	●綠茶	煮	★●■▲牛奶	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		129		130	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		876		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	●野菇美人腿炊飯	煮
	主菜	■▲鹽酥大黑干	炸	■香滷蘭花干	滷	■醬爆素雞片	燒	*■黑胡椒百頁	燒	■●素蓮子雞	烤
	副菜	*●■泡菜鍋	燒	■●鮮菇豆包	炒	●■海結豆輪	滷	●▲芋頭餅	炸	■●▲酥炸雙拼	炸
		●■素湯包	蒸	★●■素蝦仁炒蛋	炒	★●■苦瓜鹹蛋	炒	●■筍片皮絲	炒	★●輕乳酪蛋糕	
		●空心菜	炒	●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●福山萵苣	炒	●■香鬆青花	炒
	鹹湯										
	甜湯	●百香愛玉	煮	●珍珠麥茶	煮	●椰漿西米露	煮	●椰果八冰綠	煮	★●抹茶拿鐵+茶凍	煮
	水果/乳品			●葡萄		●■▲豆漿				●蛋糕/美麗果	
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	134		133		134		134		134	
	脂質(g)	33		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	957		934		957		957		957	
	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	■醬燒豆包	燒	*■▲素黑胡椒肉排	炸	■南乳油腐	燒	●■素雲菜捲	燙		
	副菜	★●■▲素火腿炒蛋	炒	■醬爆豆干	燒	*■麻辣角螺	燒	★■三色蒸蛋	蒸		
		●塔香海根	炒	●■翠綠素黑輪	炒	●■白菜滷	滷	●豆芽素米血	炒		
		●奶油白菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●紅豆湯圓	煮	●水果茶	煮	★●綠豆大麥仁	煮	★●黑糖珍奶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		135		133			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	930		953		930		926			
	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▲