

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月12日	烹調 方式	5月13日	烹調 方式	5月14日	烹調 方式	5月15日	烹調 方式	5月16日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●巧克力蛋糕吐司 (鐵)		●■▲自製素肉燥飯	煮	★●■▲抓餅加蛋 (面)		●北海道牛奶(碧)		★●■素火腿起司捲餅(巧)	
	副食(團膳)	●■米粉湯	煮	■素貢丸	煮	●■素小熱狗麵包		●■高麗菜包	蒸	●鬆餅	煮
	飲料	★●■咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	●芭芒柳汁(罐)		●泡沫紅茶(罐)		●泰山水果茶(罐)	
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	28	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)	32		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	908		894		910		899		906	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.4		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮		
	主菜	■▲素蟳肉排	煎	■▲椒麻豆包	炸	★■▲花生滷蘭花干	燒	■蜜汁素雞片	烤		
	副菜	★■●▲九層塔炒蛋	炒	●絲瓜麵線	燴	■淋汁豆腐	燴	★■▲素蟳味炒蛋	炒		
		●■素蘿蔔糕肉末	燒	★■皮蛋燉豆腐	燉	●▲QQ棒	炸	●■白醬洋芋	燴		
		●青江菜	炒	●莧菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板銀芽	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜一點紅	煮	●芋頭地瓜	煮	●黑糖山粉圓	煮	★●珍珠奶茶	煮		
	水果/飲品			●小番茄							
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	30	烹調 方式		
	醣類(g)	134		134		133		134			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	930		961		961		926			
	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	★●紫米飯	煮		
	主菜	■素沙茶百頁	蒸	★■▲荷包蛋	煎	■▲黃金素肉燒	炸	■糖醋豆腸	燒		
	副菜	●■壽喜燒	燒	★●麻辣桂竹筍	炒	●■三色拼盤	滷	●■燴素鮮	燴		
		●▲香酥薯餅	炸	●■素包心丸燒	烤	★■●香菇蒸蛋	蒸	★●■什錦鵪蛋	魯		
		●空心菜	炒	●油菜	炒	●福山萵苣	炒	●青花菜	滷		
	鹹湯										
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	●珍珠綠茶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●檸檬愛玉	煮		
夜點	麵包				●墨西哥巧克力						
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	30	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	134		134		133		133			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		926		957		926			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.5		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▲