

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月26日	烹調 方式	5月27日	烹調 方式	5月28日	烹調 方式	5月29日	烹調 方式	5月30日	烹調 方式		
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五			
早餐	主食	★●■▲素火腿玉米 起司沙拉堡(巧)		●■日式沾麵(巧)		★●■素抓餅(面)		●奶酥麵包(欣)		端午節			
	副食(團膳)	★●■鍋燒雞絲麵	煮	●■素水餃	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲蛋炒飯	煮				
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●■阿華田	煮	★●奶茶	煮				
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				
	醣類(g)	128		129		132		128					
	脂質(g)	32		30		30		31					
	熱量(Kcal)	908		894		910		899					
	鈣(mg)	350		350		250		350					
	纖維(mg)	1.3		1.2		2.3		1.2					
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■炸醬麵	煮				
	主菜	★●■▲蛋煎素蘿 蔔糕	煎	■▲素香酥排骨	炸	●■▲椒鹽芋粿條/ 百頁	炸	■▲素蟬肉排	煎				
	副菜	■家常豆腐	燴	●■蘿蔔烤麩	燒	●麻辣海茸	炒	★■滷蛋	滷				
		●■羅漢齋	炒	●■什錦雜燴	炒	★●▲焗烤南瓜	燒	●▲酥炸雙拼薯條	炸				
		●奶油白菜	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●空心菜	炒				
	鹹湯												
	甜湯	●椰果麥茶	煮	★●芋頭牛奶	煮	●黑糖粉粿	煮	●可可珍珠	煮				
	水果/飲品			香蕉									
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式				
	醣類(g)	134		134		135		135					
	脂質(g)	30		33		33		33					
	熱量(Kcal)	934		953		957		961					
	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	■▲素紅麴肉排	煎	■醬烤豆包	烤	★■▲荷包蛋	煎						
	副菜	★■●▲五彩烘蛋	燒	★●■▲蛋黃芋丸	炸	★■▲花生小豆干	炒						
		●蘋果烤派	烤	●紅燒蒟蒻絲	燒	●■白菜滷	滷						
		●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●油菜	炒						
	鹹湯												
	甜湯	●百香愛玉	煮	●珍珠綠茶	煮	●檸檬冬瓜	煮						
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式						
	醣類(g)	135		134		135							
	脂質(g)	30		33		30							
	熱量(Kcal)	930		957		934							
	鈣(mg)	310		310		380							
	纖維(mg)	74.2		4.4		4.5							

端午節

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▲