

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月4日	烹調 方式	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
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■▲素活力炒麵 (巧)		●丹麥波羅可頌 (欣)		★●■▲素火腿起 司捲餅(巧)		●■▲自製素水餃	炸	●■素排三明治 (巧)	
	副食(圍膳)	●■高麗菜碎脯粥	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■素肉圓	蒸	★●鮮奶乳酪捲	蒸	●■味噌拉麵	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	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		33		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		929		876		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.4		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■素古早味煲飯	煮
	主菜	■●咕咾豆腸	燒	■腰果素雞片	燒	■▲荷包蛋	煎	■●筍干蘭花干	燒	■蜜汁素排骨	燒
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●■素燒賣	蒸	●■咖哩洋芋	燴	★■▲湖南炸蛋	炸	●焗汁白菜	燴
		●■螞蟻上樹	炒	●■素沙茶羹	燴	*■辣味豆包	燒	■●芹香豆干絲	炒	★●珍珠奶皇包	蒸
		●小白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	*●鐵板豆芽	炒	●莧菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●芋香西米露	煮	★●咖啡牛奶	煮	●冬瓜一點紅	煮	●可可珍珠	煮	●椰果八冰綠	煮
	水果/乳品			●桶柑		★●■▲調整牛乳 (罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		134		134		134		135	
	脂質(g)	30		30		33		33		30	
	熱量(Kcal)	934		930		961		965		934	
	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	■▲鹹酥雞蛋豆腐	炸	*■●素泡菜鵪鶉 蛋	燒	●■素雲菜捲	燙	●■▲鹹酥雙拼	炸		
	副菜	●■燴刺瓜	燴	■紅燒百頁	燒	★■●▲玉米炒蛋	炒	*●■麻辣燙	燒		
		●紅豆煎餅	烤	●藍莓派	烤	■油豆腐素肉末	燒	●■羅漢齋	炒		
		●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●紅豆湯圓	煮	●百香山粉圓	煮	●珍珠麥茶	煮	●冬瓜粉粿	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	135		135		134		135			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	961		942		938		961			
	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▲