

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月27日	烹調 方式	4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式	4月30日	烹調 方式	5月1日	烹調 方式			
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五				
早餐	主食	園 遊 會 補 假		★●布丁麵包(鐵)		●■大壽司(巧)		●■自製素羹麵	煮	勞 動 節				
	副食(團膳)			★●素蘿蔔糕		蒸		★●■麵線糊				煮	●銀絲卷	蒸
	飲料			★●咖啡牛奶		煮		●麥茶				煮	●紅茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)			27	烹 調 方 式	26	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式					
	醣類(g)			129		132		128						
	脂質(g)			30		33		28						
	熱量(Kcal)			894		929		872						
	鈣(mg)			350		250		237						
	纖維(mg)			1.2		2.3		1.4						
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●■蛋炒飯	煮					
	主菜			■●素雲菜捲	燙	■素大香排	炸	★■焗烤烘蛋	烤					
	副菜			■●打拋豆干	燒	★■▲花生麵筋	炒	●■素湯包	蒸					
				★■●▲玉米起司炒蛋	炒	●■小瓜素雞捲	炒	■素沙茶油腐	燒					
				●青花菜	炒	*●鐵板豆芽	炒	●小松菜	炒					
	鹹湯													
	甜湯			●可可珍珠	煮	★●綠豆大麥仁湯	煮	●椰果八冰綠	煮					
水果/乳品	●鳳梨													
營養 分析	蛋白質(g)			32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式					
	醣類(g)			134		135		134						
	脂質(g)			30		30		33						
	熱量(Kcal)	934	30	957										
	鈣(mg)	355	266	310										
	纖維(mg)	5.9	7.2	5.6										
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮									
	主菜	■▲黃金豆腸	炸	*■黑胡椒豆腐	燒									
	副菜	●■▲客家板條	炒	★■▲毛豆炒蛋	炒									
		*●■麻辣角螺	燒	*●泡菜寬粉	炒									
		●小白菜	炒	●空心菜	炒									
	鹹湯													
	甜湯	●百香愛玉	煮	★●珍珠奶茶	煮									
夜點	麵包													
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	132									
	醣類(g)	134		133										
	脂質(g)	33		33										
	熱量(Kcal)	961		961										
	鈣(mg)	310		380										
	纖維(mg)	4.4		4.5										

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▲