

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		6月8日	烹調 方式	6月9日	烹調 方式	6月10日	烹調 方式	6月11日	烹調 方式	6月12日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲素火腿起司捲餅(巧)		★●奶香葡萄(欣)		●素排飯糰(巧)		●▲自製素水餃	炸	●素鬆蛋吐司(巧)	
	副食(圍膳)	●■古早味炒麵	煮	●■素肉燥飯	煮	★●鬆餅	烤	●馬拉糕	蒸	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	●麥茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●綠茶	煮	★●米漿	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		2.3		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	★●■▲照燒野菇井	煮
	主菜	★■▲香酥豆腸	炸	★■▲素雞排	炸	●■粉蒸素排骨丁	蒸	★●■宮保麵腸	燒	■香滷四角油腐	滷
	副菜	■●素紅燒獅子頭	燒	●■螞蟻上樹	炒	■●小瓜干片	炒	●■桂竹筍皮絲	炒	●藍梅派	烤
		■●打拋干丁	燒	●■素珍珠丸	蒸	●■油腐素丸	滷	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■●紅燒百頁	燒
		●蚵仔白菜	炒	●空心菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●高麗菜	炒	●小松菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●芋香西米露	煮	★●椰果奶茶	煮	●綠豆粉圓	煮	★●奶綠	煮
	水果/乳品			●西瓜							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	30	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	134		135		135		134		135	
	脂質(g)	33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	965		957		30		934		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	■素紅麴排	滷	■●磨菇豆腐	燒	★■▲荷包蛋	煎	●■素雲菜捲	燙		
	副菜	★■●番茄炒蛋	炒	●▲QQ棒	炸	*●泡菜年糕	炒	■客家小炒	炒		
		■●芹香干絲	炒	★■三色蛋	蒸	■●紅燒素黑輪	燒	●■咖哩洋芋	燴		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●仙草粉圓	煮	●百香綠茶	煮	★●紅豆紫米湯	煮	●冬瓜山粉圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		135		135			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	934		961		957		934			
	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▲