

彰化高中素食菜單

| 餐別 \ 日期 | | 6月15日 | 烹調 方式 | 6月16日 | 烹調 方式 | 6月17日 | 烹調 方式 | 6月18日 | 烹調 方式 | 6月19日 | 烹調 方式 |
|----------|----------|----------|------------------|------------|------------------|-----------|------------------|------------|------------------|-------|----------|
| | | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 早餐 | 主食 | ●■大壽司(巧) | | ●■素排三明治(巧) | | ★●海鹽羅宋(欣) | | ●■素火腿抓餅(巧) | | 端午節 | |
| | 副食(團膳) | ●■素水餃 | 煮 | ★●■玉米蛋炒飯 | 煮 | ●■南投意麵 | 煮 | ●■客家板條 | 煮 | | |
| | 飲料 | ●麥茶 | 煮 | ★●牛奶 | 煮 | ★●阿華田 | 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 | | |
| | 醣類(g) | 129 | | 129 | | 132 | | 129 | | | |
| | 脂質(g) | 28 | | 30 | | 33 | | 28 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 876 | | 894 | | 929 | | 876 | | | |
| | 鈣(mg) | 350 | | 350 | | 250 | | 350 | | | |
| | 纖維(mg) | 1.2 | | 1.2 | | 2.3 | | 1.2 | | | |
| 中餐 | 主食 | ★●小米飯 | 煮 | ★●糙米飯 | 煮 | ★●紫米飯 | 煮 | ★●■▲鳳梨炒飯 | 煮 | | |
| | 主菜 | ★■▲黃金素魚排 | 炸 | ■●三杯百頁 | 燒 | *■●素泡菜年糕 | 燒 | ■●素蓮子雞 | 烤 | | |
| | 副菜 | ●■鮮筍皮絲 | 炒 | ●■咖哩洋芋 | 燴 | ■客家小炒 | 炒 | ★●輕乳酪蛋糕 | | | |
| | | ★■●香菇蒸蛋 | 蒸 | ★■▲花生豆干 | 滷 | ★■●▲菜脯蛋 | 炒 | ■●滷味拼盤 | 滷 | | |
| | | ●青花菜 | 炒 | ●小白菜 | 炒 | *●鐵板豆芽 | 炒 | ★●焗汁奶油白菜 | 炒 | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ●仙草蜜 | 煮 | ●桂圓牛蒡茶 | 煮 | ★●奶綠 | 煮 | ★●抹茶拿鐵 | 煮 | | |
| | 水果/乳品 | | | ●小番茄 | | | | ★●蛋糕/烏龍茶 | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 33 | 烹 調 方 式 | 31 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 | | |
| | 醣類(g) | 133 | | 134 | | 134 | | 134 | | | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 30 | | 30 | | | |
| | 熱量(Kcal) | 961 | | 930 | | 934 | | 934 | | | |
| | 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 | ■素蟳肉排 | 燒 | ■素黑胡椒排 | 燒 | ■▲香酥豆包 | 炸 | | | | |
| | 副菜 | ●■鮮炒素羹 | 炒 | ●■素湯包 | 蒸 | ●■五香素黑輪 | 炒 | | | | |
| | | ●▲薯餅 | 炸 | ★■▲毛豆炒蛋 | 炒 | ★●■佛跳牆 | 燒 | | | | |
| | | ●青江菜 | 炒 | ●高麗菜 | 炒 | ●空心菜 | 炒 | | | | |
| | 鹹湯 | | | | | | | | | | |
| | 甜湯 | ●椰果八冰綠 | 煮 | ★●珍珠奶茶 | 煮 | ●檸檬山粉圓 | 煮 | | | | |
| 夜點 | 麵包 | | | | | | | | | | |
| 營養 分析 | 蛋白質(g) | 30 | 烹 調 方 式 | 32 | 烹 調 方 式 | 33 | 烹 調 方 式 | | | | |
| | 醣類(g) | 135 | | 134 | | 134 | | | | | |
| | 脂質(g) | 33 | | 30 | | 33 | | | | | |
| | 熱量(Kcal) | 957 | | 934 | | 965 | | | | | |
| | 鈣(mg) | 310 | | 310 | | 380 | | | | | |
| | 纖維(mg) | 4.2 | | 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▲