

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		6月1日	烹調 方式	6月2日	烹調 方式	6月3日	烹調 方式	6月4日	烹調 方式	6月5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 麵包(鐵)		★●起司貝果(欣)		●■大壽司(巧)		●自製大亨堡		★●蔓越莓乳酪麵 包(鐵)	
	副食(圍膳)	●■醬油拉麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●鬆餅	烤	★■●白煮蛋/小黃 瓜/玉米粒	煮	★●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶綠	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)	129		128		132		128		130	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	876		890		929		872		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.4		2.3		1.4		2.5	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●石鍋拌飯	煮
	主菜	★■素紅麴排	炸	★■●親子丼	稍	★■▲香酥素鮭魚 排	炸	■●栗子烤麩	燒	●■醬燒麵腸	炒
	副菜	★■素蟬味絲蒸蛋	燴	■●三色拼盤	滷	*■●麻辣角螺	燒	★■滷蛋	滷	■●▲黃金豆腐	煮
		●■壽喜燒	炒	●■乾扁四季豆	炒	★■▲荷包蛋	煎	●■炒素鮮	炒	■●香菇干丁	燒
		●青花菜	炒	●小白菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒	●空心菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●水果茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜椰果	煮	●黑糖米苔目	煮	●百香粉圓	煮
	水果/乳品			●哈密瓜		★●■▲調整牛乳 (罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式
	醣類(g)	132		133		132		131		131	
	脂質(g)	33		30		30		30		33	
	熱量(Kcal)	957		930		930		930		957	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		7		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■▲炸素雞腿	炸	■爆炒筍白筍	燒	■▲宮保素雞	燒	■可樂四角油	滷		
	副菜	●■福滿燒賣	蒸	■▲毛豆炒蛋	炒	●▲鹽酥芋粿條/薯 餅	炸	●■素湯包	蒸		
		★■▲花生豆干	炒	■▲榨菜干絲	炒	■●花瓜蒸豆腐	蒸	●■爆炒筍片	炒		
		●莧菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●▲花生紅豆湯	煮	●鳳梨冰茶	煮	●仙草蜜	煮	●冬瓜珍珠	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	0	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		134		135		135			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	965		934		969		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▲