

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		6月22日	烹調 方式	6月23日	烹調 方式	6月24日	烹調 方式	6月25日	烹調 方式	6月26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)		★●巧克力派司 (欣)		★●菠蘿布丁麵包 (鐵)		●自製大亨堡		●■素排三明治 (巧)	
	副食(圍膳)	●■素肉圓	蒸	★●菇菇玉米粥	煮	●■▲素食水餃	炸	★■●水煮蛋/毛豆 仁/玉米粒	煮	●白玉珍珠奶皇包	蒸
	飲料	★●奶綠	煮	●麥茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●蔓越莓-罐	煮
營養 分析	蛋白質(g)	26	烹調 方式	28	烹調 方式	26	烹調 方式	28	烹調 方式	29	烹調 方式
	醣類(g)	131		128		131		127		131	
	脂質(g)	27		27		29		27		27	
	熱量(Kcal)	871		867		889		863		883	
	鈣(mg)	265		275		260		250		260	
	纖維(mg)	1.2		1.3		1.1		1.2		1	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■港式煲仔飯	煮
	主菜	■●梅干素肉	滷	●香炸杏鮑菇	炸	●■福滿燒賣	蒸	■黑胡椒竹腸	燒	★■腰果素雞片	燒
	副菜	■醬爆豆干	炒	●咖哩洋芋	燴	*■麻婆豆腐	燒	★■三色蒸蛋	蒸	●■白菜滷	滷
		●■▲素古早味香腸	炸	■●豆包炒金針菇	炒	●■古早味香菇羹	燴	*●素泡菜寬粉	炒	●■素湯包	蒸
		●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●豆芽菜	炒	●青花菜	炒	●有機莧菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●可可珍珠	煮	●水果茶	煮	●黑糖山粉圓	煮	★●▲花生紅豆湯圓	煮	★●綠豆芋圓	煮
	水果/乳品			●芭樂							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	34	烹調 方式	33	烹調 方式	34	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	134		136		136		134		133	
	脂質(g)	33		33		31		30		30	
	熱量(Kcal)	965		977		30		942		926	
	鈣(mg)	310		310		280		310		355	
	纖維(mg)	5.2		5.5		6		5.4		5	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■▲鱈香魚素排	炸	★■▲花生蘭花干	滷	■醬香豆腸	炒	■蜜汁素雞排	烤		
	副菜	●紅豆煎餅	烤	●塔香海根	炒	*■●麻辣凍豆腐	滷	●■三杯麵腸	炒		
		●■壽喜燒	燒	★■●▲玉米起司炒蛋	炒	★■●香菇蒸蛋	蒸	■●▲酥炸雙拼	炸		
		●小白菜	炒	●空心菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●芋香西米露	煮	●柳橙綠茶	煮	●椰果八冰綠	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	34	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	132		132		132		134			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	949		934		926		965			
	鈣(mg)	310		310		350		310			
	纖維(mg)	4.3		4.2		4.4		4.1			

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▲