

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月11日	烹調 方式	5月12日	烹調 方式	5月13日	烹調 方式	5月14日	烹調 方式	5月15日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●蔓越莓可可麵包(鐵)		●■素飯糰(巧)		●■素排三明治(巧)		★●■▲起司蛋餅(巧)		★●藍莓寒天貝果(欣)	
	副食(圍膳)	★●■玉米滑蛋粥	煮	●■鍋燒意麵	煮	●黑糖馬拉糕	蒸	●鬆餅	烤	●芝麻包	蒸
	飲料	★●奶茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●波蜜果菜汁(罐)		●蘋果汁(罐)		●麥香奶茶(罐)	
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		130		132		129		130	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	876		898		929		876		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.2		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●古早味油飯	煮		
	主菜	■▲糖醋素白帶魚	炸	*■黑胡椒豆干	燒	■香烤煙燻百頁	烤	■▲素蟬肉排	炸		
	副菜	■紅燒豆腐	燒	●▲薯餅	炸	★■●三色拼盤	滷	*●■泡菜寬粉	炒		
		★■●五彩烘蛋	烘	●■白菜滷	滷	●■小瓜素黑輪	炒	★■素絞肉蒸蛋	蒸		
		*●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	●■黑糖粉圓	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●仙草凍奶	煮		
	水果/乳品			●香蕉							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		134		134		134			
	脂質(g)	33		33		30		33			
	熱量(Kcal)	961		953		30		961			
	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	★●紫米飯	煮		
	主菜	■▲素紅麴排	煎	■●▲豆乳雙拼	炸	★■●蘿蔔滷蛋	滷	■醬燒素雞片	燒		
	副菜	*■●麻辣角螺	燒	★■●香菇蒸蛋	蒸	■糖醋豆包	燴	★■●番茄炒蛋	炒		
		★■客家小炒	炒	★●■白醬洋芋	燴	●■魚香筍片	炒	●蘋果派	烤		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●油菜	炒	●A菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●仙草蜜	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	★●▲花生湯圓	煮		
夜點	麵包							★●墨西哥巧克力			
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	132	31	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		135		134		135			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	930		961		934		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▲