

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月25日	烹調 方式	5月26日	烹調 方式	5月27日	烹調 方式	5月28日	烹調 方式	5月29日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素飯糰(巧)		●維也納軟法(欣)		★●起司麵包(鐵)		●■▲自製素水餃	炸	★●■▲起司蛋餅(巧)	
	副食(圍膳)	★●■麵線糊	煮	●■味噌拉麵	煮	★●■滑蛋粥	蒸	●焦糖布丁饅頭	蒸	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	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	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		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■野菇丼飯	煮
	主菜	■▲素蠔肉排	炸	■三杯素雞片	燒	●■素雲菜捲	燙	■醬爆素鴨	燒	■●素蓮子雞	烤
	副菜	★■三色蒸蛋	蒸	*■麻婆豆腐	燴	●絲瓜冬粉	燒	*●■麻辣燙	燒	●■白醬洋芋	燴
		*●■宮保麵腸	燒	●豆沙包	蒸	★■●▲玉米起司炒蛋	炒	★■▲花生麵筋	炒	★●蛋塔	
		●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒	●油菜	炒	●莧菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜芋圓	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●椰果麥茶	煮	★●珍珠奶茶	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄						★●蛋糕/蘋果紅茶	
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	134		133		135		135		134	
	脂質(g)	33		30		30		30		30	
	熱量(Kcal)	961		934		30		930		926	
	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	■蠔油大黑干	燒	■黑胡椒百頁	蒸	■●鹽酥雙拼	炸	★■荷包蛋	煎		
	副菜	■麻辣角螺	滷	★■日式蒸蛋	蒸	★●■豆蔬蛋白捲	烤	●▲薯餅	炸		
		●■玉米三色	炒	■▲素香腸	炸	●■滷雙結	滷	■客家小炒	炒		
		●空心菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●紅茶一點紅	煮	★●奶綠	煮	●可可珍珠	煮	●地瓜芋圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		134		135			
	脂質(g)	30		33		33		33			
	熱量(Kcal)	930		961		961		961			
	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▲