

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月18日	烹調 方式	5月19日	烹調 方式	5月20日	烹調 方式	5月21日	烹調 方式	5月22日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素火腿吐司 (巧)		★●蔓越莓乳酪麵 包(鐵)		●■大壽司(巧)		●自製大亨堡		★●墨西哥巧克力 (欣)	
	副食(圍膳)	★●■玉米滑蛋粥	煮	●■咖哩飯	煮	●■奶皇包	蒸	■●白煮蛋/小黃瓜 /玉米粒	煮	★●■雞絲麵	煮
	飲料	★●阿華田	煮	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	●■▲豆漿	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		1.2		2.4		1.3		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■白醬奶油燉 飯	煮
	主菜	■▲素雞排	炸	●■醬燒麵腸	燒	●■素雲菜捲	燒	■素沙茶豆干	燒	■蜜汁雞素雞片	烤
	副菜	●■小瓜素羹	燴	■打拋干丁	燒	★■●▲玉米起司 炒蛋	炒	*●麻辣海根	炒	●■素湯包	蒸
		●■▲維力公仔麵	炒	★■日式蒸蛋	蒸	■家常豆腐	燒	■豆包炒皮絲	炒	●■羅漢齋	炒
		●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒	●小松菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	★●綠豆大麥仁	煮	●百香粉粿	煮	●紅豆湯圓	煮	●珍珠麥茶	煮
	水果/乳品			●芭樂		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式
	醣類(g)	134		134		133		135		134	
	脂質(g)	33		30		30		30		30	
	熱量(Kcal)	957		938		938		938		930	
	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	■●梅干燒豆輪	燒	■椒鹽素排骨丁	炸	■▲香酥素黃金排	炸	★■●親子豆腐井	燒		
	副菜	●■▲鹽酥雙拼	炸	●■素燒賣	蒸	■●干片彩椒	炒	★●■大瓜鵪蛋	燴		
		★■皮蛋燉豆腐	燒	★●■苦瓜鹹蛋	炒	■●素紅燒獅子頭	燒	●■白菜滷	滷		
		●青花菜	炒	●空心菜	炒	●莧菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜愛玉	煮	●檸檬山粉圓	煮	★●黑糖珍奶	煮	●柳橙綠茶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		135		134		135			
	脂質(g)	33		33		33		30			
	熱量(Kcal)	965		965		965		934			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.5		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▲