

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		8月4日	烹調 方式	8月5日	烹調 方式	8月6日	烹調 方式	8月7日	烹調 方式	8月8日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●卡士達鮮奶油 (碧)		★●■素火腿蛋三 明治(巧)		●■日式涼麵(面)		●墨西哥巧克力 (欣)		★●■▲起司蛋餅 (巧)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒雞絲	煮	●■▲素水餃	炸	●■素小熱狗捲		★●■▲蛋炒飯	煮	●鬆餅	蒸
	飲料	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	★●■▲牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式
	醣類(g)	128		129		132		128		130	
	脂質(g)	30		33		30		31		30	
	熱量(Kcal)	890		925		910		899		906	
	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	●■炸醬麵	煮		
	主菜	■▲香酥素雞排	炸	★■▲荷包蛋	煎	★■▲腰果百頁	燒	■黑胡椒素排	滷		
	副菜	■糖醋豆包	燴	●▲QQ棒	炸	★●■番茄炒蛋	炒	●▲紅豆煎餅	煎		
		●■桂竹筍炒皮絲	炒	*■●泡菜油腐	燒	●■螞蟻上樹	炒	★●■▲魚香烘蛋	燒		
		●油菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●仙草凍奶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●珍珠奶茶	煮	★●▲花生湯圓	煮		
	水果/飲品			●芭樂							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		134		135		134			
	脂質(g)	33		33		30		31			
	熱量(Kcal)	961		961		934		939			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6			
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										

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▲