

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		8月11日	烹調 方式	8月12日	烹調 方式	8月13日	烹調 方式	8月14日	烹調 方式	8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	★●起司麵包(碧)		●■擔擔麵(巧)		●果醬起司六層三 明治(面)		●自製大亨堡		●墨西哥奶酥(欣)	
	副食(圍膳)	●■醬油拉麵	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲蛋炒飯	煮	★■白煮蛋	煮	●奶皇包	蒸
	飲料	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●麥茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	127	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		129		130	
	脂質(g)	30		33		30		31		30	
	熱量(Kcal)	890		1321		910		903		906	
	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	★●■石鍋拌飯	煮		
	主菜	●■孜然烤洋菇	烤	●■雲菜捲	燙	■▲酥炸素雞腿	炸	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	★●■▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	*■●麻辣角螺	燒	★●■香菇蒸蛋	蒸	●■素湯包	蒸		
		■八寶干丁	燒	●■▲酥炸雙拼	炸	●■素沙茶豆包	燴	●■滷味拼盤	滷		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●百香椰果愛玉	煮	●地瓜芋圓	煮	●柳橙綠茶	煮	●可可珍珠	煮		
	水果/飲品			●葡萄		★●■▲高鈣低脂 牛乳					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		134		133		134			
	脂質(g)	30		33		33		31			
	熱量(Kcal)	934		961		953		935			
	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▲