

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		9月8日	烹調 方式	9月9日	烹調 方式	9月10日	烹調 方式	9月11日	烹調 方式	9月12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)		●玉米蘑菇麵包 (鐵)		●蒸果子乳酪戚風 (欣)		●紅豆麻糬麵包 (鐵)		●■素排三明治 (面)	
	副食(圍膳)	●■味噌拉麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■南投意麵(乾)	煮	★●■玉米滑蛋粥	煮	★●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	●麥茶	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		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		876		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.2		2.3		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	★●■▲蛋炒飯	煮
	主菜	■素蟬肉排	炸	■●鮑菇百頁	燒	●■雲菜捲	燙	★■▲荷包蛋	煎	★●▲焗烤櫛瓜	烤
	副菜	●■什錦雜燴	炒	■●糖醋豆包	炒	■●打拋干丁	燒	■●素蝦仁燴豆腐	燴	●■素小湯包	蒸
		●■小瓜豆干片	炒	●■絲瓜麵筋	燴	★■●▲玉米起司 炒蛋	炒	■●▲酥炸雙拼	炸	●■三杯麵腸	炒
		●莧菜	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒	●空心菜	炒	●鐵板豆芽	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●大麥仁湯	煮	●仙草干茶	煮	●可可珍珠	煮	★●花生湯圓	煮	●椰果八冰綠	煮
	水果/乳品			●芭樂							
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式
	醣類(g)	135		134		133		134		134	
	脂質(g)	33		30		30		33		30	
	熱量(Kcal)	961		930		30		961		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	■●粉蒸素排骨酥	蒸	■▲黃金素肉燒	炸	■●筍乾油腐	燒	■照燒素雞片	燒		
	副菜	●■客家板條	炒	★■三色蒸蛋	蒸	●▲炸薯餅	炸	●滷味拼盤	滷		
		★■●五彩烘蛋	烘	■●麻辣角螺	燒	★●■白菜滷	滷	*●■泡菜寬粉	炒		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●百香愛玉	煮	★●仙草凍奶	煮	●檸檬山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		133		135		134			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	934		961		957		926			
	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▲