

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月10日	烹調 方式	11月11日	烹調 方式	11月12日	烹調 方式	11月13日	烹調 方式	11月14日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●紅豆麻糬麵包 (鐵)		●■傳統飯糰(巧)		★●蒸果子乳酪威風(欣)		●■素排三明治(巧)		★●■刈包(面)	
	副食(圍膳)	★●■玉米滑蛋粥	煮	★●■鍋燒雞絲麵	煮	●■南投乾意麵	煮	★●■素火腿蛋炒飯	炒	●■咖哩飯	煮
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	●綠茶	煮	●■豆漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	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)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		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	★●地瓜五穀飯	煮	★●■日式炒烏龍	煮
	主菜	■▲素黃金魚排	炸	★■●▲焗烤鮮蔬	烤	★■▲荷包蛋	煎	■●咖哩百頁	燒	*■黑胡椒素排	滷
	副菜	■●打拋豆干丁	燒	★■▲客家小炒	炒	●炒素鮮	炒	■●▲素包心丸	炸	●▲芋泥酥捲	炸
		●■素湯包	蒸	★■●紅蘿蔔炒蛋	炒	●■螞蟥上樹	炒	●■羅漢齋	炒	■豆包炒干絲	炒
		*●鐵板銀芽	炒	●蚵仔白菜	炒	●菠菜	炒	●地瓜葉	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●椰果八冰綠	煮	★●仙草凍奶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●黑糖珍奶	煮
	水果/飲品			●砂糖橘							
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式
	醣類(g)	134		133		135		134		134	
	脂質(g)	33		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	957		957		934		953		930	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355	
	纖維(mg)	5.4		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	■三杯豆腸	燒	●■香滷豆輪	燒	★■椒鹽雞蛋豆腐	炸	*●■泡菜燒年糕	燒		
	副菜	★■▲素蝦仁炒蛋	炒	★■皮蛋燉豆腐	燉	★●■佛跳牆	燉	★■茶葉蛋	滷		
		●■大瓜鮮燴	燴	●▲薯餅	炸	●素蘿蔔糕	燒	■●小瓜干片	炒		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	滷		
	鹹湯										
	甜湯	●可可珍珠	煮	●百香愛玉	煮	●麥茶一點紅	煮	●綠豆芋圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		134		134		134			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	926		961		953		930			
	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▲