

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月24日	烹調 方式	11月25日	烹調 方式	11月26日	烹調 方式	11月27日	烹調 方式	11月28日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲素起司捲餅(巧)		●丹麥波蘿可頌(欣)		●■▲自製素水餃	炸	●■小壽司(巧)		●■日式涼麵(面)	
	副食(圍膳)	●醬油拉麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●芝麻包/芋泥包	蒸	★●■鍋燒意麵	煮	●奶皇包	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	●麥茶	煮	★●■▲牛奶	煮	★●▲米漿	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		128		130	
	脂質(g)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		899		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	★●古早味炊飯	煮
	主菜	●紅燒素肚	蒸	★■▲鹽酥雞蛋白腐	炸	★●■糖醋素排	燴	●▲芋裸條	炸	■●素蓮子雞	烤
	副菜	■●香菇豆干丁	燒	★■▲花生麵筋	燒	★■日式蒸蛋	蒸	●■咖哩洋芋	燴	●■素燒賣	蒸
		●■沙茶素羹	燴	■●干片彩椒	炒	*●■麻辣燙	燒	■●三色拼盤	滷	●起酥蛋糕	
		●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●■香鬆青花	炒
	鹹湯										
	甜湯	●可可珍珠	煮	★●咖啡牛奶	煮	●冬瓜粉粿	煮	●鳳梨冰茶	煮	●水果凍茶	煮
	水果/飲品			●香蕉						★●蛋糕/烏龍茶	
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	32	烹調 方式
	醣類(g)	133		134		134		135		134	
	脂質(g)	30		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	930		953		930		957		934	
	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	■●筍乾滷四角油腐	燒	★■▲荷包蛋	煎	★■▲宮保豆腸	燒	●■醬燒麵腸	燒		
	副菜	■●香菇素黑輪	炒	★■▲金沙油腐	炒	★■●▲玉米起司蛋	炒	*■黑胡椒豆干片	炒		
		●■宮保麵腸	炒	●▲黑米糕捲	炸	●▲酥炸雙拼	炸	■紅燒百頁	燒		
		●小白菜	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒	●蚵仔白菜	滷		
	鹹湯										
	甜湯	●水果茶	煮	★●仙草凍奶	煮	●椰果麥茶	煮	★●黑糖珍奶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		134		132			
	脂質(g)	30		30		33		30			
	熱量(Kcal)	930		934		961		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▲