

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月17日	烹調 方式	11月18日	烹調 方式	11月19日	烹調 方式	11月20日	烹調 方式	11月21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)		★●■素火腿起司 麵包(鐵)		●墨西哥巧克力 (統)		●自製大亨堡		●■素三明治(面)	
	副食(圍膳)	●■味噌拉麵	煮	★●■清粥小菜	煮	★●■▲蛋炒飯	炒	★■●白煮蛋/玉米 粒/小黃瓜	煮	●■南投意麵(湯)	蒸
	飲料	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	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		33		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		929		876		879	
	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	★●石鍋拌飯	煮
	主菜	■▲紅麴素排	煎	■●鮑菇大黑干	燒	★■▲荷包蛋	煎	●黑胡椒鮮蔬	燒	★●▲焗烤起司櫛 瓜	烤
	副菜	●■什錦雜燴	炒	■糖醋豆包	炒	●■壽喜燒	燒	●■素蝦仁燴豆腐	燴	●■素湯包	蒸
		●■三杯麵腸	炒	●■白菜麵筋	燴	●■▲素蒟蒻香腸	炸	●▲玉米香酥餅	炸	★■●番茄炒蛋	炒
		●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒	●菠菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●綠豆大麥仁湯	煮	●鳳梨冰茶	煮	●可可珍珠	煮	★●▲花生湯圓	煮	●椰果八冰綠	煮
	水果/乳品			●小番茄		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式
	醣類(g)	134		134		133		134		134	
	脂質(g)	33		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	953		930		30		961		965	
	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	蒸	■▲炸素雞腿	炸	■●筍乾滷油腐	滷	■照燒百頁	烤		
	副菜	●■螞蟥上樹	炒	★■日式蒸蛋	蒸	●▲酥炸雙拼	炸	★■●▲五彩烘蛋	烘		
		■●滷味拼盤	滷	■●麻辣角螺	燒	■●素魚香雪菜	炒	●■客家板條	炒		
		●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●百香愛玉	煮	★●仙草凍奶茶	煮	●檸檬山粉圓	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	134		133		133		134			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	926		961		922		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▲