

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		9月14日	烹調 方式	9月15日	烹調 方式	9月16日	烹調 方式	9月17日	烹調 方式	9月18日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■起司蛋吐司 (巧)		●■素排三明治 (巧)		★●奶酥麵包(統)		●■自製古早味羹 飯		★●巧克力蛋糕吐 司(鐵)	
	副食(圍膳)	★●■玉米菇菇粥	煮	●鬆餅	煎	●■南投意麵(湯)	煮	●■素小熱狗麵包	煮	★●■▲菇菇蛋炒 飯	炒
	飲料	●麥茶	煮	★●奶茶	煮	●■▲豆漿	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	26	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	25	烹 調 方 式
	醣類(g)	131		127		132		127		131	
	脂質(g)	28		30		27		28		27	
	熱量(Kcal)	880		886		887		868		867	
	鈣(mg)	305		310		300		310		285	
	纖維(mg)	1.3		1.2		1.3		1.3		1.5	
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	■▲素紅麴肉排	煎	●■雲菜捲	蒸	■▲沙茶素肉	燴	■▲炸黑豆乾	炸	●▲酥炸QQ棒	炸
	副菜	●芝麻包	烤	■素東坡豆腐	滷	●爆炒筍片	炒	●■素泡菜鍋	煮	★●蜂蜜蛋糕	烤
		★■素蟬肉絲蒸蛋	蒸	●■黑胡椒角螺	炒	●■三杯麵腸	炒	★■●玉米蛋	炒	★■雞蛋豆腐	蒸
		●高麗菜	炒	●豆芽菜	炒	●空心菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●仙草凍奶茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●■▲咖啡牛奶	煮	●可可珍珠+布丁	煮
	水果/乳品			●芭樂		★●■▲調整型牛 乳(罐)				●麥香阿薩姆紅茶/ ★波士頓蛋糕	
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		133		131		134		139	
	脂質(g)	33		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	961		938		926		961		993	
	鈣(mg)	280		350		355		290		345	
	纖維(mg)	5.3		6.3		5.7		5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■香炒豆腸	炒	●■豆蔬蛋白捲	蒸	■酥炸素雞腿	炸	■素鐵路排骨	滷		
	副菜	●■什錦雜燴	燴	●■素咖哩洋芋	燉	●■山藥四寶	燴	●■羅漢齋	炒		
		★■▲豆干花生	燴	■滑蛋豆腐	炒	■淋汁豆包	滷	●▲炸薯餅	炸		
		●青花菜	炒	●莧菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●紅茶一點紅	煮	●黑糖粉粿	煮	●紅豆湯圓	煮	★●黑糖珍奶	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		132		135		135			
	脂質(g)	30		30		33		33			
	熱量(Kcal)	930		930		957		961			
	鈣(mg)	325		330		310		315			
	纖維(mg)	4.5		4.2		4.4		4.4			

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▲