

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		10月6日	烹調方式	10月7日	烹調方式	10月8日	烹調方式	10月9日	烹調方式	10月10日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食			★●起司麵包(鐵)		●■素刈包(面)		●海鹽羅宋(欣)			
	副食(圍膳)			●■▲素水餃	炸	★●■玉米滑蛋粥	煮	●■南投意麵	煮		
	飲料			阿華田	煮	紅茶	煮	牛奶	煮		
營養分析	蛋白質(g)			27	烹調方式	26	烹調方式	27	烹調方式		
	醣類(g)			128		132		128			
	脂質(g)			30		30		28			
	熱量(Kcal)			890		902		872			
	鈣(mg)			350		250		350			
	纖維(mg)			1.2		2.3		1.3			
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●■古早味油飯	煮		
	主菜			●■素雲菜捲	蒸	●■黃金雙拼	炸	■醬燒豆包	燙		
	副菜			■●義大利干丁	燒	■客家小炒	炒	●紅豆煎餅	烤		
				■宮保油腐	炒	★■三色蒸蛋	蒸	★●■番茄炒蛋	炒		
				●鐵板豆芽	炒	●奶油白菜	炒	●地瓜葉	炒		
	鹹湯										
	甜湯			★●珍珠奶茶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●綠豆芋圓湯	煮		
水果/乳品			●香蕉								
營養分析	蛋白質(g)			33	烹調方式	33	烹調方式	32	烹調方式		
	醣類(g)			133		132		135			
	脂質(g)			30		33		30			
	熱量(Kcal)			934		957		938			
	鈣(mg)			355		266		310			
	纖維(mg)			5.9		7.2		5.6			
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜			★■▲椒鹽炸蛋	炸	■素紅麴肉排	燒				
	副菜			*■●麻辣角螺	燒	★■▲起司炒蛋	炒				
				●■桂竹筍皮絲	炒	■●素燒賣	蒸				
				●青江菜	炒	●高麗菜	炒				
	鹹湯										
甜湯			●百香綠茶	煮	●黑糖山粉圓	煮					
夜點			麵包								
營養分析	蛋白質(g)			32	烹調方式	31	烹調方式				
	醣類(g)			135		135					
	脂質(g)			33		30					
	熱量(Kcal)			965		934					
	鈣(mg)			310		380					
	纖維(mg)			4.4		4.5					

中
秋
節

雙
十
節

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▲