

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		9月28日	烹調 方式	9月29日	烹調 方式	9月30日	烹調 方式	10月1日	烹調 方式	10月2日	烹調 方式	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
早餐	主食	教師節		★●■素鬆蛋三明治 (巧)		★●■▲素火腿起司 麵包(鐵)		●■自製大亨堡		★●蒸果子牛奶戚風 (欣)		
	副食(團膳)			★●■雞絲麵	煮	★●■玉米菇菇粥	煮	★■水煮蛋	煮	★●■鮮蔬蛋炒飯	炒	
	飲料			★●咖啡牛奶	煮	★●■▲牛奶	煮	★●奶茶	煮	●麥茶	煮	
營養 分析	蛋白質(g)			27	烹調 方式	29	烹調 方式	27	烹調 方式	25	烹調 方式	
	醣類(g)			128		133		129		132		
	脂質(g)			30		27		28		27		
	熱量(Kcal)			890		891		876		871		
	鈣(mg)			310		300		310		285		
	纖維(mg)			1.2		1.3		1.2		1.3		
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■照燒豆腐丼	煮	
	主菜			●■味噌杏鮑菇	蒸	★■▲腰果素雞片	燒	■●醬爆素鴨	燒	■▲素蠔肉排	炸	
	副菜			■●香菇干丁	滷	■▲黃金豆腐	炸	●■小瓜竹腸	炒	■淋汁豆包	燒	
				★■●▲五彩烘蛋	炒	●■螞蟻上樹	炒	★■●▲玉米起司炒 蛋	炒	●■素湯包	蒸	
				●蚵仔白菜	炒	●青江菜	炒	●空心菜	炒	●高麗菜	炒	
	鹹湯											
	甜湯			●柳橙綠茶	煮	●冬瓜椰果	煮	★●黑糖珍奶	煮	★●紅豆紫米奶	煮	
	水果/乳品			●西瓜		●■▲豆漿(罐)						
	營養 分析			蛋白質(g)	34	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	35	烹調 方式
				醣類(g)	134		132		134		138	
脂質(g)				30	33		30		33			
熱量(Kcal)				942	957		934		989			
鈣(mg)				350	355		290		345			
纖維(mg)				6.3	5.7		5.4		5.7			
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮			
	主菜			■▲椒鹽豆干片	炸	■糖醋角螺	燒	■蜜汁素排骨	烤			
	副菜			●■客家板條	炒	■▲鹹酥素甜不辣	炸	●塔香海根	炒			
				●■素燒賣	蒸	★■日式蒸蛋	蒸	*●■麻辣燙	燒			
				●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒			
	鹹湯											
	甜湯			●可可珍珠	煮	●檸檬愛玉	煮	●麥茶一點紅	煮			
夜點	麵包											
營養 分析	蛋白質(g)			33	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式			
	醣類(g)			133		135		135				
	脂質(g)			33		33		30				
	熱量(Kcal)			961		957		934				
	鈣(mg)			330		310		315				
	纖維(mg)			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▲