

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		10月12日	烹調 方式	10月13日	烹調 方式	10月14日	烹調 方式	10月15日	烹調 方式	10月16日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲起司蛋餅(巧)		★●丹麥波蘿可頌(欣)		●自製大亨堡		★●布丁麵包(鐵)		●■擔擔麵(巧)	
	副食(圍膳)	●■素熱狗小麵包		●■高麗菜包	蒸	★■水煮蛋	煮	★●■雞絲麵	煮	●鬆餅	烤
	飲料	●波蜜果菜汁(罐)		●生活泡沫綠茶(罐)		●紅茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●■▲豆漿	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)	132		128		133		128		132	
	脂質(g)	28		30		27		28		27	
	熱量(Kcal)	884		890		891		872		871	
	鈣(mg)	305		310		300		310		285	
	纖維(mg)	1.3		1.2		1.3		1.3		1.4	
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	■●梅干燒豆輪	滷	*■●泰式酸辣素雞	燒	*●黑胡椒茭白筍	燒	■蜜汁素雞腿	烤	★■▲荷包蛋	煎
	副菜	■●回鍋干片	炒	●■▲素香腸	炸	■●酸菜角螺	滷	●▲黑米糕捲	煎	■●菇菇蒸豆腐	蒸
		●雲香筍絲	炒	●■什錦雜燴	炒	★■▲毛豆炒蛋	炒	■●小瓜干片	炒	●藍莓派	烤
		●油菜	炒	●空心菜	炒	●小白菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●莧菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●黑糖山粉圓	煮	●綠豆粉圓	煮	●水果茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄		★●■▲調整型牛乳(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	134		134		133		135		135	
	脂質(g)	30		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	930		961		934		934		969	
	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	■●素牛蒡排	炸	■孜然豆包	燒	★■●親子豆腐丼	燒	■香滷四角油腐	滷		
	副菜	★■古早味蒸蛋	蒸	●■桂竹筍炒皮絲	炒	●■▲香酥素甜不辣薯條	炸	★■●碎脯烘蛋	炒		
		●■維力公仔麵	炒	●■三杯麵腸	炒	■糖醋豆包	燴	●■餡餅	烤		
		●蚵仔白菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●花生紅豆湯圓	煮	●冬瓜椰果	煮	★●黑糖珍奶	煮	●麥茶一點紅	煮		
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		
	醣類(g)	134		133		135		134			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	961		926		961		934			
	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▲