

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月23日	烹調 方式	3月24日	烹調 方式	3月25日	烹調 方式	3月26日	烹調 方式	3月27日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲素火腿起司沙拉堡(巧)		●■日式沾麵(巧)		★●奶酥麵包(欣)		●■自製素水餃	煮	★●巧克力波蘿(鐵)	煮
	副食(圍膳)	●綜合雙色捲	蒸	★●奶皇包	蒸	●■素蘿蔔糕	蒸	●馬拉糕	蒸	★●■清粥小菜	煮
	飲料	●阿薩姆奶茶(罐)		●奶綠(罐)		●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●■▲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		128		130	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		929		872		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.3		1.4		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	■梅干燒大四角油腐	燒	★■▲荷包蛋	煎	*●黑胡椒素腰花	燴	★■▲豆蔬蛋白捲	炸	■▲素蟬肉排	煎
	副菜	★■▲毛豆炒蛋	炒	■●香菇素黑輪	炒	■●酸菜凍豆腐	燒	■●滷味拼盤	滷	●■白菜滷	滷
		●■雲香筍絲	炒	■●▲黃金豆腐	炸	■●回鍋干片	炒	●小瓜鮮菇	炒	●▲黑米糕捲	炸
		●青花菜	炒	●小白菜	炒	●菠菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●有機味美菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●綠豆粉圓	煮	●黑糖山粉圓	煮	●水果茶	煮	●檸檬愛玉	煮	★●仙草凍奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	134		133		133		135		134	
	脂質(g)	30		33		30		30		33	
	熱量(Kcal)	934		961		30		934		953	
	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	■▲素雞排	炸	■孜然百頁	燒	★■●豆腐親子丼	燴	●■壽喜燒	燒		
	副菜	★■●菇菇蒸蛋	蒸	●■桂竹筍炒皮絲	炒	★●■佛跳牆	燉	★●■▲起司櫛瓜烘蛋	燒		
		*●■維力公仔麵	煮	●■醬燒麵腸	燒	■▲糖醋豆包	炸	●紅豆煎餅	烤		
		●山萵蒿	炒	●油菜	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	★●花生紅豆湯圓	煮	●冬瓜粉條	煮	★●茉香奶茶	煮	★●黑糖珍奶	煮			
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	30	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		135		134		134			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	961		930		965		934			
	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▲