

# 彰化高中素食菜單

| 餐別 \ 日期  |          | 8月3日          | 烹調<br>方式         | 8月4日        | 烹調<br>方式         | 8月5日            | 烹調<br>方式         | 8月6日       | 烹調<br>方式         | 8月7日        | 烹調<br>方式         |
|----------|----------|---------------|------------------|-------------|------------------|-----------------|------------------|------------|------------------|-------------|------------------|
|          |          | 星期一           |                  | 星期二         |                  | 星期三             |                  | 星期四        |                  | 星期五         |                  |
| 早餐       | 主食       | ●■素火腿玉米沙拉堡(巧) |                  | ★●丹麥菠蘿可頌(欣) |                  | ★●■蛋沙拉三明治(鐵)    |                  | ●■▲素水餃     |                  | ★●墨西哥巧克力(欣) |                  |
|          | 副食(圍膳)   | ★●■皮蛋菇菇粥      | 煮                | ●■素肉圓       | 煮                | ●乾香菇炒麵          | 炒                | ★●奶皇包      | 蒸                | ●■咖哩飯       | 煮                |
|          | 飲料       | ●綠茶           | 煮                | ★●■▲牛奶      | 煮                | ●■▲豆漿           | 煮                | ●麥茶        | 煮                | ★●奶茶        | 煮                |
| 營養<br>分析 | 蛋白質(g)   | 28            | 烹<br>調<br>方<br>式 | 29          | 烹<br>調<br>方<br>式 | 30              | 烹<br>調<br>方<br>式 | 26         | 烹<br>調<br>方<br>式 | 29          | 烹<br>調<br>方<br>式 |
|          | 醣類(g)    | 129           |                  | 131         |                  | 129             |                  | 129        |                  | 130         |                  |
|          | 脂質(g)    | 28            |                  | 32          |                  | 30              |                  | 28         |                  | 28          |                  |
|          | 熱量(Kcal) | 880           |                  | 928         |                  | 906             |                  | 872        |                  | 888         |                  |
|          | 鈣(mg)    | 300           |                  | 345         |                  | 310             |                  | 280        |                  | 320         |                  |
|          | 纖維(mg)   | 1.3           |                  | 1.2         |                  | 1.5             |                  | 1.2        |                  | 1.4         |                  |
| 中餐       | 主食       | ★●小米飯         | 煮                | ★●糙米飯       | 煮                | ★●紫米飯           | 煮                | ★●石鍋拌飯     | 煮                |             |                  |
|          | 主菜       | ●香酥杏鮑菇        | 炸                | ■香滷油豆腐      | 滷                | ★●■親子菇菇丼        | 燴                | *■黑胡椒豆包    | 燴                |             |                  |
|          | 副菜       | ★■三色蒸蛋(皮+鹹)   | 蒸                | ●■小瓜干片      | 燴                | ●■▲酥炸雙拼(甜不辣+薯條) | 炸                | ★■●▲玉米起司炒蛋 | 炒                |             |                  |
|          |          | *●■麻辣素腰花      | 滷                | ●■▲維力公仔麵    | 炒                | *■●素泡菜油腐        | 燒                | ●■福滿燒賣     | 蒸                |             |                  |
|          |          | ●青江菜          | 炒                | ●豆芽菜        | 炒                | ●油菜             | 炒                | ●小白菜       | 炒                |             |                  |
|          | 鹹湯       |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 甜湯       | ●椰果八冰綠        | 煮                | ●可可珍珠       | 煮                | ★●綠豆大麥仁         | 煮                | ●地瓜芋圓      | 煮                |             |                  |
|          | 水果/乳品    |               |                  | ●葡萄         |                  | ★●■▲調整牛乳(罐)     |                  |            |                  |             |                  |
| 營養<br>分析 | 蛋白質(g)   | 34            | 烹<br>調<br>方<br>式 | 31          | 烹<br>調<br>方<br>式 | 32              | 烹<br>調<br>方<br>式 | 33         | 烹<br>調<br>方<br>式 |             |                  |
|          | 醣類(g)    | 134           |                  | 136         |                  | 133             |                  | 134        |                  |             |                  |
|          | 脂質(g)    | 33            |                  | 30          |                  | 33              |                  | 32         |                  |             |                  |
|          | 熱量(Kcal) | 969           |                  | 938         |                  | 957             |                  | 956        |                  |             |                  |
|          | 鈣(mg)    | 300           |                  | 310         |                  | 320             |                  | 315        |                  |             |                  |
|          | 纖維(mg)   | 5.7           |                  | 5.4         |                  | 5.3             |                  | 5.5        |                  |             |                  |
| 晚餐       | 主食       |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 主菜       |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 副菜       |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 鹹湯       |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 甜湯       |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 夜點       |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
| 營養<br>分析 | 蛋白質(g)   |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 醣類(g)    |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 脂質(g)    |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 熱量(Kcal) |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 鈣(mg)    |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |
|          | 纖維(mg)   |               |                  |             |                  |                 |                  |            |                  |             |                  |

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▲