

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月15日	烹調 方式	12月16日	烹調 方式	12月17日	烹調 方式	12月18日	烹調 方式	12月19日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素鬆蛋餅(巧)		●■素火腿玉米吐司(巧)		●■素蒸餃(面)		●■素排三明治(巧)		●黃金墨西哥奶酥(欣)	
	副食(圍膳)	●■素熱狗小麵包		●鬆餅	蒸	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲蛋炒飯	煮	●■擔擔乾麵	煮
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	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		129		130	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		929		876		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		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	★●■照燒滑蛋丼	煮
	主菜	■▲素紅麴排	炸	■●迷迭香百頁	烤	■▲咕咾素肉丁	燒	■▲黃金雙拼	炸	●素沙茶甜豆	燒
	副菜	●■螞蟻上樹	炒	●■白醬洋芋	燴	★●■白菜滷	滷	■紅燒豆腐	燒	●■銀芽三絲	炒
		●■芹香豆皮	炒	★■毛豆炒蛋	炒	★■▲花生豆干	炒	●■榨菜素肉絲	炒	●■三色拼盤	滷
		●小白菜	炒	●菠菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●柳橙綠茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●紅豆粉圓	煮	●冬瓜檸檬	煮	●黑糖米苔目	煮
	水果/乳品			●哈密瓜		★●■▲調整牛乳(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	134		134		134		133		134	
	脂質(g)	33		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	953		934		30		961		965	
	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	■京醬素鴨	燒	★■▲糖醋雞蛋白豆腐	炸	★■▲腰果素雞	燒	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	●■小瓜麵腸	炒	★■●香菇蒸蛋	蒸	★■▲椒鹽炸蛋	炸	●■羅漢齋	炒		
		■醬爆豆干	爆	●■泡菜鍋	燒	●■爆炒筍片	炒	●■素湯包	蒸		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●A菜	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯										
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	133		134		134		133			
	脂質(g)	30		30		33		30			
	熱量(Kcal)	934		934		961		926			
	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▲