彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月16日 星期一	烹調方式	11月17日 星期二	烹調方式	11月18日 星期三	烹調方式	11月19日 星期四	烹調方式	11月20日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●起司麵包(鐵)		●■素排三明治(巧)		★●加州葡萄(欣)		●■自製素肉燥飯	煮	★●■素火腿起司捲餅(巧)	
	副食(團膳)	★●榨菜鮮蔬麵	煮	★●■蛋炒飯	煮	★●■鍋燒意麵	煮	★■水煮蛋	煮	★●■清粥小菜	煮
	飲料	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●■▲豆漿	煮	●參茶	煮	●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	25	烹調方式	29	烹調方式	28	烹調方式	28	烹調方式	30	烹調方式
	醣類(g)	131		128		129		130		132	
	脂質(g)	26		28		29		28		28	
	熱量(Kcal)	858		880		889		884		900	
	鈣(mg)	265		262		260		250		255	
	纖維(mg)	1		1.2		1		1		1.1	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■素新加坡叻沙麵	煮
	主菜	■●筍干燒豆干	滷	★■荷包蛋	煎	■▲橙汁素排骨丁	炸	＊★■宮保豆腸	燒	■迷迭香百頁	烤
	副菜	★■●▲塔香炒蛋	炒	■●素紅燒獅子頭	燒	●■素小湯包	蒸	★■●五彩烘蛋	炒	★■●碎脯干丁	炒
		●酸菜炒木耳	炒	■淋汁豆腐	燴	■拌干絲	炒	★●■白醬洋芋	燴	●▲玉米布丁酥	炸
		●小白菜	炒	●油菜	炒	●福山萵苣	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜愛玉	煮	★●芋頭牛奶	煮	●地瓜芋圓湯	煮	●可可珍珠	煮	●黑糖粉粿	煮
	水果/乳品			●橘子		●■▲豆漿(罐)					
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	34	烹調方式	33	烹調方式	34	烹調方式	33	烹調方式
	醣類(g)	135		136		136		135		136	
	脂質(g)	30		30		33		30		30	
	熱量(Kcal)	942		950		30		946		30	
	鈣(mg)	310		310		280		310		280	
	纖維(mg)	5.4		5.7		6.2		5.6		6.2	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■素黃金魚排	炸	■糖醋豆包	燒	■三杯素雞	燒	■素紅麴排	燒		
	副菜	＊■黑胡椒毛豆莢	燙	●■小瓜素羹	炒	■黃金嫩油腐	滷	■●芹香豆包	炒		
		★●■什錦鴿蛋	燴	★■●三色蒸蛋	蒸	●QQ棒	炸	＊●麻辣海茸	炒		
		●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●柳橙綠茶	煮	★●黑糖珍奶	煮	●檸檬山粉圓	煮	●綠豆仙草	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	34	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式		
	醣類(g)	133		133		134		136			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		938		961		946			
	鈣(mg)	310		310		350		310			
	纖維(mg)	4.3		4.2		4.4		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▲