彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月23日 星期一	烹調方式	11月24日 星期二	烹調方式	11月25日 星期三	烹調方式	11月26日 星期四	烹調方式	11月27日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●紅豆麻糬麵包(鐵)		●■▲素飯糰(巧)		★●草莓起司三明治(巧)		●■▲自製素水餃	炸	★●墨西哥奶酥(欣)	
	副食(團膳)	●■素肉絲炒麵	煮	素肉圓	蒸	●■高麗碎脯粥	煮	★●奶皇包	蒸	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶	煮	★●▲米漿	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		1.3		1.2		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	■▲香酥豆腸	炸	■味噌油腐	燒	■●素沙茶鍋	燒	●■雲菜捲	燙	■●素蓮子雞	烤
	副菜	★■●鮮菇蒸蛋	蒸	●■宮保麵腸	炒	●■小瓜素腸	炒	■毛豆炒蛋	炒	★●大理石蛋糕	
		●■芹香素雞	炒	＊●■麻辣桂竹筍皮絲	炒	●■壽喜燒	燒	■糖醋豆包	燴	●■滷味拼盤	滷
		●青江菜	炒	●小白菜	炒	＊●鐵板豆芽	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●仙草蜜	煮	●冬瓜椰果	煮	★●▲花生湯圓	煮	★●紫米燕麥湯	煮	★●珍珠抹茶拿鐵	煮
	水果/乳品			●香蕉						★●蛋糕/波蜜蔓越莓汁	
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)	135		134		133		136		135	
	脂質(g)	33		30		30		30		30	
	熱量(Kcal)	961		934		934		938		942	
	鈣(mg)	280		350		355		290		345	
	纖維(mg)	5.3		6.2		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	★■荷包蛋	煎	■▲酥炸素雞腿	炸	■蜜汁大黑干	燒	■可樂燒蘭花干	滷		
	副菜	●▲酥炸薯餅	炸	＊●■麻辣燙	燒	■紅燒百頁	燒	★■●番茄炒蛋	炒		
		●■白菜滷	滷	●乾扁四季豆	炒	★●▲焗烤南瓜	炒	●■芹香素甜不辣	炒		
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●油菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●黑糖粉粿	煮	●百香愛玉	煮	★●珍珠奶綠	煮	●鳳梨冰茶	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)	135		133		136		134			
	脂質(g)	33		33		30		30			
	熱量(Kcal)	965		953		938		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▲