彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月9日 星期一	烹調方式	11月10日 星期二	烹調方式	11月11日 星期三	烹調方式	11月12日 星期四	烹調方式	11月13日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●■素鬆方吐司(巧)		●■大壽司(巧)		●■日式沾麵(巧)		★●蒸果子牛奶戚風(欣)		★●■素蛋沙拉三明治(鐵)	
	副食(團膳)	●奶皇包	蒸	●■味噌拉麵	煮	●■▲素水餃	炸	●■▲炒米粉	煮	★●■玉米鮮蔬粥	烤
	飲料	●麥茶	煮	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	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		129		133		129		132	
	脂質(g)	28		30		27		28		27	
	熱量(Kcal)	884		894		891		876		871	
	鈣(mg)	305		310		300		310		285	
	纖維(mg)	1.3		1.2		1.3		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	★●廣東炒麵	煮
	主菜	●▲避風塘雙拼	炸	■●素沙茶豆包	燒	★●■素咖哩鵪鶉蛋	燒	■●梅干燒油腐	燒	■蜜汁素雞	烤
	副菜	＊■●打拋豆干丁	燒	●塔香海根	炒	■●三色拼盤	滷	★●素米血糕	蒸	●■素珍珠丸	蒸
		■家常豆腐	燴	■客家小炒	炒	●■螞蟻上樹	炒	★■●▲玉米起司炒蛋	炒	＊●■麻辣燙	燒
		●鐵板豆芽	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●百香愛玉	煮	●椰果八冰綠	煮	★●黑糖珍奶	煮	●仙草蜜	煮	●芋頭地瓜	煮
	水果/乳品			●香蕉							
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)	134		134		133		136		135	
	脂質(g)	33		30		30		30		30	
	熱量(Kcal)	957		934		934		938		942	
	鈣(mg)	280		350		355		290		345	
	纖維(mg)	5.3		6.3		57		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	★■▲花生大黑干	滷	■▲素雞排	炸	■▲素黑胡椒排	炸	★■●親子滑蛋丼	燒		
	副菜	★●■佛跳牆	燒	★■日式蒸蛋	蒸	■●小瓜豆干	炒	■●海雙結	滷		
		★●■佛跳牆	炒	■油豆腐皮絲	燒	■紅燒百頁	燒	●藍莓派	烤		
		★■▲毛豆炒蛋	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●奶綠	煮	●珍珠紅茶	煮	●冬瓜茶粉粿	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)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	938		953		965		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▲