

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		2月23日	烹調 方式	2月24日	烹調 方式	2月25日	烹調 方式	2月26日	烹調 方式	2月27日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素排三明治(巧)		●紅豆麵包(欣)		●■▲自製素水餃	炸	★●■起司麵包(鐵)			
	副食(圍膳)	●鬆餅	烤	●■醬油拉麵	煮	●馬拉糕	蒸	★●奶皇包	蒸		
	飲料	★●■阿華田	煮	●紅茶	煮	●綠茶	煮	★●奶茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	26	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式		烹 調 方 式
	醣類(g)	128		129		131		130			
	脂質(g)	28		30		33		28			
	熱量(Kcal)	872		898		925		880			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.3			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■照燒什錦丼	煮		
	主菜	■▲黃金素排	炸	■▲素紅麴排	炸	■●咕咾大黑干	燒	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	■●麻辣角螺	燒	★■日式蒸蛋	蒸	●香燴素羹	燴	●▲炸薯餅	炸		
		■●芹香豆干	炒	●■白菜滷	滷	★■滷蛋	滷	■●小瓜素腸	炒		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●椰果八冰綠	煮	●鳳梨冰茶	煮	●紅豆湯圓湯	煮		
	水果/乳品			●橘子		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式		烹 調 方 式
	醣類(g)	133		135		134		135			
	脂質(g)	33		33		30		33			
	熱量(Kcal)	961		969		30		957			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	■素沙茶蘭花干	燒	★■▲腰果素雞片	燒	■▲炸素雞腿	炸				
	副菜	★●■番茄炒蛋	炒	●香Q素米血	炒	●■滷味拼盤	滷				
		■●小瓜豆包	炒	★■▲客家小炒	炒	*●泡菜寬粉	炒				
		●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●青江菜	炒				
	鹹湯										
甜湯	●百香愛玉	煮	●檸檬冬瓜	煮	●珍珠豆花	煮					
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		烹 調 方 式		烹 調 方 式
	醣類(g)	133		135		135					
	脂質(g)	30		30		33					
	熱量(Kcal)	934		930		961					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5					

二二八和平
紀念日補假

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▲