

# 彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月9日	烹調方式	3月10日	烹調方式	3月11日	烹調方式	3月12日	烹調方式	3月13日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●紅豆麻糬麵包(鐵)		★●■起司抓餅(巧)		●■素火腿捲餅(巧)		●自製大亨堡		●奶酥麵包(欣)	煮
	副食(圍膳)	●■素肉圓	蒸	●奶皇包	蒸	●■▲古早味炒麵	煮	■●白煮蛋/小黃瓜/玉米粒	煮	●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●奶茶	煮	●紅茶	煮	★●阿華田	煮	●麥茶	煮	★●▲米漿	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		1.3		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■素蒲燒鰻飯	煮
	主菜	■素蠔肉排	炸	★■荷包蛋	煎	●素沙茶豆包	炒	●水蓮鮮菇	炒	★■▲鹽酥雞蛋豆腐	炸
	副菜	■紅燒豆腐	燒	■▲客家小炒	炒	●■白菜滷	滷	★■●▲碎脯蛋	炒	●■白菜燴素羹	炒
		●■爆炒筍片	炒	●■四季豆素肉末	炒	●■麻辣角螺	燒	■三杯油腐	燴	●■素小籠湯包	蒸
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●菠菜	炒	●福山萵苣	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●椰果麥茶	煮	●綠豆芋圓湯	煮	★●愛玉奶綠	煮	●鳳梨冰茶	煮
	水果/乳品			●草莓		★●■▲調整牛乳(罐)					
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	31	烹調方式	31	烹調方式	33	烹調方式	31	烹調方式
	醣類(g)	134		135		136		133		134	
	脂質(g)	33		30		30		30		33	
	熱量(Kcal)	961		934		30		934		957	
	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	■糖醋豆腸	燒	■素粉蒸排骨	蒸	★■宮保素雞片	燒	■素紅麴排	燒		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●▲炸薯餅	炸	●豆芽素米血	炒	★●■三色拼盤	滷		
		●■素香腸	炸	●■素紅燒黑輪	燒	★■●▲玉米炒蛋	炒	●■咖哩洋芋	燴		
		●小松菜	炒	●小白菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	●柳橙綠茶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●燒仙草	煮	●黑糖粉粿	煮			
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	30	烹調方式	33	烹調方式	31	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	133		135		134		135			
	脂質(g)	30		33		30		30			
	熱量(Kcal)	934		957		938		934			
	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▲