

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		1月12日	烹調 方式	1月13日	烹調 方式	1月14日	烹調 方式	1月15日	烹調 方式	1月16日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●巧克力麻糬麵包(鐵)		★●起酥奶酥麵包(欣)		★●■素火腿玉米起司吐司(巧)		●■自製咖哩飯	煮	★●■素排飯糰(巧)	
	副食(圍膳)	●■南投乾意麵	煮	★●■鮮菇滑蛋粥	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■素肉圓	蒸	★●■雞絲麵	煮
	飲料	●綠茶	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	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)	1.3		1.5		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	★●素羹燴飯	煮
	主菜	■●筍干豆輪	滷	■●▲香酥雙拼	炸	★■荷包蛋	煎	■●▲鹽酥拼盤	炸	■●三杯素雞片	燒
	副菜	■黃金嫩腐	燒	★■客家小炒	炒	■●芹香豆包	炒	★■▲花生豆干	燒	★■▲毛豆炒蛋	炒
		●■三元及第	炒	●■素湯包	蒸	●■羅漢齋	炒	★●■白醬洋芋	燴	●蘋果派	烤
		*●鐵板銀芽	炒	●菠菜	炒	●青江菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●地瓜芋圓湯	煮	●百香綠茶	煮	●黑糖米苔目	煮	●椰果奶茶	煮	●綠豆粉圓	煮
	水果/乳品			●葡萄							
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	133		134		134		134		134	
	脂質(g)	30		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	926		965		30		961		926	
	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	■▲椒鹽豆包	炸	■素沙茶大黑干	燒	■蜜汁烤麩	烤	■●糖醋素蟳肉排	燴		
	副菜	■●素紅燒獅子頭	燒	★●■三色拼盤	滷	*■●麻辣角螺	燒	■●紅燒百頁	燒		
		★■●香菇蒸蛋	蒸	●■白菜滷	滷	●炒烏龍麵	炒	★■▲椒鹽炸蛋	炸		
		●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●福山萵苣	炒	●菠菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●燒仙草	煮	●檸檬愛玉	煮	★●奶綠	煮	●冬瓜山粉圓	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式		
	醣類(g)	133		135		135		134			
	脂質(g)	33		30		30		33			
	熱量(Kcal)	961		930		934		965			
	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▲