

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		8月31日	烹調 方式	9月1日	烹調 方式	9月2日	烹調 方式	9月3日	烹調 方式	9月4日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素火腿吐司 (巧)		★●香濃維也納軟 法(統)		●■素日式沾麵 (巧)		●玉米磨菇麵包 (鐵)		★●■起司蛋吐司 (巧)	
	副食(圍膳)	●綜合饅頭	蒸	★●■菇菇玉米粥	煮	●高麗菜包	蒸	●■養生蔬菜粥	煮	★●■雞絲麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	★●▲米漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	25	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式
	醣類(g)	131		127		131		126		131	
	脂質(g)	30		28		30		28		27	
	熱量(Kcal)	902		868		894		864		883	
	鈣(mg)	305		310		350		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.2		1.3		1.5		1.2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■咖哩菇菇義大 利麵	煮
	主菜	●■粉蒸素排骨丁	蒸	■醬燒竹腸	燒	●炸芋裸條	炸	*■素黑胡椒豬排	燴	■●普羅旺斯燉素 肉	燉
	副菜	■▲甜不辣/地瓜	炸	★■起司荷包蛋	炒	*■●素泡菜油腐	滷	■糖醋豆包	燒	●藍梅派	烤
		★■▲花生豆干	滷	●■金針菇素肉絲	炒	●絲瓜麵線	燴	●■苦瓜鹹蛋	炒	★●■▲玉米起司 炒蛋	炒
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●油菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜茶一點紅	煮	●鳳梨冰茶	煮	●檸檬山粉圓	煮	●仙草蜜	煮
	水果/乳品			●香蕉		●■▲黑豆奶(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式
	醣類(g)	133		133		131		134		136	
	脂質(g)	33		30		33		30		32	
	熱量(Kcal)	953		938		957		938		972	
	鈣(mg)	280		350		355		290		345	
	纖維(mg)	5.6		5.9		6.4		5.3		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■鱈香素魚排	炸	■蜜汁素雞排	烤	■香炒黃干絲	炒	★●■杏鮑菇親子 丼	燴		
	副菜	★■三色蒸蛋	蒸	●▲山藥捲	炸	*■麻辣燙	滷	●三杯麵腸	炒		
		*■●泰式小豆干 丁	炒	★●■什錦鵪蛋	燴	●■什錦雜燴	燴	●■素古早味香腸	烤		
		●油菜	炒	●豆芽菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●紅豆湯圓	煮	●檸檬愛玉	煮	●綠豆粉圓	煮	●黑糖米苔目	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	133		132		135		135			
	脂質(g)	33		30		30		30			
	熱量(Kcal)	957		930		930		934			
	鈣(mg)	310		350		310		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▲