

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		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	9月5日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■素排飯糰(巧)		●墨西哥巧克力(欣)		●■日式沾麵(巧)		●■小壽司(巧)		★●■素排蛋吐司(面)	
	副食(圍膳)	●綜合包子	蒸	★●■▲蛋炒飯	煮	●素蘿蔔糕	蒸	●■擔擔乾麵	煮	★●■玉米滑蛋粥	煮
	飲料	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	●■▲豆漿	煮	●麥茶	煮	★●奶綠	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	28	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)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		903		906	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■素港式煲仔飯	煮
	主菜	■紅燒素紅麴排	燒	■豆乳百頁	滷	★■荷包蛋	煎	●鹽酥雙拼	炸	■迷迭香豆包	烤
	副菜	■●芹香黑輪	炒	*■●麻辣燙	燒	●▲山藥捲	炸	★■日式蒸蛋	蒸	●■咖哩洋芋	燴
		★■●▲素蝦仁炒蛋	炒	●■桂竹筍炒皮絲	炒	*■麻婆豆腐	燴	★■▲花生麵筋	炒	●■三色拼盤	滷
		●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●鐵板銀芽	炒	●青花菜	炒	●奶油白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●水果茶	煮	●地瓜芋圓	煮	●冬瓜愛玉	煮	★●黑糖珍奶	煮	●鳳梨冰茶	煮
	水果/飲品			●香蕉		●■▲豆漿					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	133		135		134		135		135	
	脂質(g)	30		30		33		33		30	
	熱量(Kcal)	934		938		957		961		930	
	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	■香酥素雞排	炸	■蜜汁素排骨	燒	●■素蓮花菇	炸	■●咕咾豆腸	燒		
	副菜	■▲客家小炒	炒	★■●番茄炒蛋	炒	■●豆包炒金針菇	炒	●絲瓜麵線	燴		
		■●素紅燒獅子頭	燒	●■螞蟻上樹	炒	●紅豆煎餅	烤	*■●泡菜油腐	滷		
		●青江菜	炒	●小白菜	炒	●莧菜	炒	●油菜	滷		
	鹹湯										
甜湯	★●奶綠	煮	●珍珠紅茶	煮	●仙草蜜	煮	●冬瓜山粉圓	煮			
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	133		134		132		135			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	957		926		949		938			
	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▲