

# 彰化高中-素食菜單

| 餐別 \ 日期  |          | 7月27日            | 烹調<br>方式         | 7月28日         | 烹調<br>方式         | 7月29日          | 烹調<br>方式         | 7月30日          | 烹調<br>方式         | 7月31日          | 烹調<br>方式         |
|----------|----------|------------------|------------------|---------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
|          |          | 星期一              |                  | 星期二           |                  | 星期三            |                  | 星期四            |                  | 星期五            |                  |
| 早餐       | 主食       | ★●蔓越莓乳酪<br>麵包(鐵) |                  | ●奶酥麵包(欣)      |                  | ●■素排三明治<br>(巧) |                  | ●■自製香菇素肉<br>燥飯 |                  | ●■素活力炒麵<br>(巧) |                  |
|          | 副食(圍膳)   | ●■素水餃            | 蒸                | ★●■▲菇菇蛋炒<br>飯 | 炒                | ★●■鍋燒意麵        | 煮                | ★■水煮蛋          | 煮                | ★●■素熱狗小麵<br>包  | 煮                |
|          | 飲料       | ★●阿華田            | 煮                | ●紅茶           | 煮                | ★●咖啡牛奶         | 煮                | ★●奶綠           | 煮                | ●麥茶            | 煮                |
| 營養<br>分析 | 蛋白質(g)   | 28               | 烹<br>調<br>方<br>式 | 26            | 烹<br>調<br>方<br>式 | 29             | 烹<br>調<br>方<br>式 | 28             | 烹<br>調<br>方<br>式 | 27             | 烹<br>調<br>方<br>式 |
|          | 醣類(g)    | 131              |                  | 134           |                  | 131            |                  | 129            |                  | 132            |                  |
|          | 脂質(g)    | 27               |                  | 26            |                  | 29             |                  | 27             |                  | 26             |                  |
|          | 熱量(Kcal) | 879              |                  | 874           |                  | 901            |                  | 871            |                  | 870            |                  |
|          | 鈣(mg)    | 265              |                  | 255           |                  | 265            |                  | 260            |                  | 250            |                  |
|          | 纖維(mg)   | 1.3              |                  | 1.5           |                  | 1.4            |                  | 1.2            |                  | 1.1            |                  |
| 中餐       | 主食       | ★●小米飯            | 煮                | ★●糙米飯         | 煮                | ★●紫米飯          | 煮                | ●■咖哩菇菇麵        | 煮                |                |                  |
|          | 主菜       | ■糖醋素肉排           | 燴                | ■蜜汁素雞排        | 烤                | ■●素雲菜捲         | 燙                | ●▲地瓜薯條         | 炸                |                |                  |
|          | 副菜       | ■●客家小炒           | 炒                | ●酥炸QQ棒        | 炸                | *■黑胡椒豆干        | 燴                | ★●■滷味拼盤        | 滷                |                |                  |
|          |          | ●■黑珍珠丸           | 蒸                | *■麻婆豆腐        | 燴                | ★■▲魚香烘蛋        | 炒                | ●■高麗菜包         | 蒸                |                |                  |
|          |          | ●空心菜             | 炒                | ●青花菜          | 炒                | ●高麗菜           | 炒                | ●油菜            | 炒                |                |                  |
|          | 鹹湯       |                  |                  |               |                  |                |                  |                |                  |                |                  |
|          | 甜湯       | ★●黑糖珍奶           | 煮                | ●檸檬愛玉         | 煮                | ●冬瓜山粉圓         | 煮                | ★●▲花生湯圓        | 煮                |                |                  |
|          | 水果/乳品    |                  |                  | ●香蕉           |                  |                |                  |                |                  |                |                  |
| 營養<br>分析 | 蛋白質(g)   | 32               | 烹<br>調<br>方<br>式 | 35            | 烹<br>調<br>方<br>式 | 34             | 烹<br>調<br>方<br>式 | 33             | 烹<br>調<br>方<br>式 |                |                  |
|          | 醣類(g)    | 135              |                  | 133           |                  | 134            |                  | 136            |                  |                |                  |
|          | 脂質(g)    | 30               |                  | 33            |                  | 31             |                  | 33             |                  |                |                  |
|          | 熱量(Kcal) | 938              |                  | 969           |                  | 951            |                  | 973            |                  |                |                  |
|          | 鈣(mg)    | 300              |                  | 305           |                  | 290            |                  | 300            |                  |                |                  |
|          | 纖維(mg)   | 5.3              |                  | 5.7           |                  | 5.5            |                  | 5.3            |                  |                |                  |

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▲