彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		10月19日 星期一	烹調方式	10月20日 星期二	烹調方式	10月21日 星期三	烹調方式	10月22日 星期四	烹調方式	10月23日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●紅豆麵包(鐵)		★●藍莓起司三明治(巧)		★●墨西哥巧克力麵包(欣)		●■素火腿玉米吐司(巧)		★●■薯餅蛋餅(巧)	
	副食(團膳)	★●■玉米滑蛋粥	蒸	●■素水餃	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●▲黃金開口笑	炸	●■鍋燒意麵	煮
	飲料	★●奶綠	煮	★●咖啡牛奶	煮	●麥茶	煮	★●■牛奶	煮	★●奶茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	26	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)	132		130		132		128		132	
	脂質(g)	27		27		29		27		27	
	熱量(Kcal)	875		871		893		863		887	
	鈣(mg)	265		280		260		255		265	
	纖維(mg)	1.2		1.4		1.2		1.2		1.3	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	★●■白醬奶油燉飯	煮
	主菜	■▲素蝳肉排	煎	■●栗子燒烤麩	燒	■糖醋豆腸	燒	●■▲素菜捲	煎	★■▲荷包蛋	煎
	副菜	●■咖哩寬粉	炒	＊■麻婆豆腐	燴	●▲QQ棒	炸	■●鮮菇油腐	滷	■▲香酥豆包	炸
		●■素水煎包	蒸	●■素沙茶香菇羹	炒	■●素紅燒獅子頭	燒	★■三色滑蛋	炒	●■羅漢齋	炒
		●油菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●空心菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●■花生紅豆豆花	煮	●綠豆粉條	煮	●黑糖粉粿	煮	●百香山粉圓	煮	●珍珠麥茶	煮
	水果/乳品			●香蕉							
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調方式	34	烹調方式	33	烹調方式	34	烹調方式	31	烹調方式
	醣類(g)	135		137		136		134		134	
	脂質(g)	30		30		33		30		33	
	熱量(Kcal)	942		954		30		942		957	
	鈣(mg)	310		310		280		310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7		6.2		5.6		5.2	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■薑母素鴨	燒	■素黃金鱈魚排	炸	■炸素雞腿	炸	■●回鍋干片	燒		
	副菜	■八寶干丁	滷	★■什錦鴿蛋	燴	★■滷蛋	滷	●■福滿燒賣	蒸		
		★●■九層塔炒蛋	炒	＊■●素泡菜鍋	燒	★●■佛跳牆	燒	＊■●麻辣角螺	滷		
		●小白菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒	●莧菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●地瓜芋圓	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	34	烹調方式	32	烹調方式	33	烹調方式		
	醣類(g)	133		133		134		136			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	926		965		961		946			
	鈣(mg)	310		310		350		310			
	纖維(mg)	4.2		4.2		4.4		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▲