

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月20日	烹調 方式	4月21日	烹調 方式	4月22日	烹調 方式	4月23日	烹調 方式	4月24日	烹調 方式	4月25日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
早餐	主食	★●起司麵包(鐵)		●■素火腿捲餅(巧)		●■▲素排飯糰(巧)		●■▲自製水餃	炸	★●■素鬆蛋吐司(巧)		●海鹽羅宋(欣)	
	副食(圍膳)	●■南投意麵	煮	●■素肉燥飯	煮	●■古早味炒麵	煮	●■素熱狗小麵包		★●■鍋燒雞絲麵	煮	★●奶皇包	蒸
	飲料	★●阿華田	煮	●麥茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	●綠茶	煮	★●米漿	煮	●生活泡沫紅茶(罐)	
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	27	烹調 方式
	醣類(g)	129		127		132		129		130		129	
	脂質(g)	28		30		33		28		27		28	
	熱量(Kcal)	876		886		929		876		879		876	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265		350	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.3		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	●照燒野菇丼飯	煮		
	主菜	★■荷包蛋	煎	★■雞蛋豆腐	炸	■粉蒸素排骨	蒸	■宮保素雞片	燒	■可樂蘭花干	燒		
	副菜	●紅豆煎餅	烤	●■螞蟻上樹	炒	■麻辣凍豆腐	燒	●■桂竹筍肉絲	炒	●藍莓派	烤		
		●■打拋干丁	燒	●■小瓜豆皮	燴	★●■蛋黃芋丸	炸	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■●三色拼盤	滷		
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●空心菜	炒	●青江菜	炒		
	鹹湯												
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	★●芋香西米露	煮	●黑糖米苔目	煮	●綠豆粉圓	煮	★●奶綠	煮		
	水果/乳品			●蘋果		●■▲豆漿(罐)							
營養分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	133		134		133		134		134		134	
	脂質(g)	30		33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	934		957		30		938		930		930	
	鈣(mg)	310		355		266		310		355		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6		5.9		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■素紅麩排	煎	●蘑菇玉筍	燒	■素龍鳳腿	炸	■●鮑菇素肉	燒	■香烤豆包	烤		
	副菜	★■客家小炒	炒	■黃金嫩腐	炸	●素泡菜年糕	炒	●■福滿燒賣	蒸	●■維力公仔麵	炒		
		●■咖哩洋芋	燴	★■三色蛋	蒸	■紅燒百頁	燒	■●芹香干絲	炒	■毛豆炒蛋	炒		
		●空心菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯												
	甜湯	●仙草粉圓	煮	●冬瓜山粉圓	煮	★●紅豆紫米燕麥湯	煮	●百香綠茶	煮	●紅豆豆花湯	煮		
夜點	麵包												
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式
	醣類(g)	134		133		135		134		135		135	
	脂質(g)	30		33		33		30		30		30	
	熱量(Kcal)	930		961		969		934		934		934	
	鈣(mg)	310		310		380		310		310		310	
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		4.2		4.2		4.2	

園遊會

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▲