

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月30日	烹調方式	3月31日	烹調方式	4月1日	烹調方式	4月2日	烹調方式	4月3日	烹調方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■起司抓餅(巧)		●■素排三明治(巧)		●海鹽羅宋(欣)		●■日式沾麵(巧)			
	副食(圍膳)	★●■雞絲麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■南投乾意麵	煮	★●■雞蛋玉米粥	煮		
	飲料	●綠茶	煮	★●奶茶	煮	★●阿華田	煮	★●咖啡牛奶	煮		
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		烹調方式
	醣類(g)	128		129		132		129			
	脂質(g)	28		30		33		28			
	熱量(Kcal)	872		894		929		876			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1.3		1.2		2.3		1.2			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●■炒烏龍麵	煮		
	主菜	●■糖醋素排骨丁	燒	■香烤百頁	烤	■照燒豆包	燒	★■▲腰果素雞片	炒		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	★●■佛跳牆	燒	*■麻婆豆腐	燴		
		●■▲香酥素甜不辣芋艿條	炸	★■▲花生麵筋	炒	●■三杯麵腸	炒	●■素湯包	蒸		
		●福山萵苣	炒	●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●小松菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●▲花生湯圓	煮	●綠豆湯	煮	●可可珍珠	煮	★●奶綠	煮		
	水果/乳品			●香蕉							
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	32	烹調方式	31	烹調方式	33	烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	134		133		135		133			
	脂質(g)	33		30		30		30			
	熱量(Kcal)	957		930		30		934			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	★■荷包蛋	煎	■香滷豆腐丁	燒	★●■焗烤鮮蔬	烤				
	副菜	●■素包心丸	炸	●▲薯餅	炸	■●香菇燒干丁	燒				
		■素沙茶角螺	燴	●■白菜寬粉	炒	★■●玉米炒蛋	炒				
		●青花菜	炒	●青江菜	炒	●小白菜	炒				
	鹹湯										
甜湯	●桂圓牛蒡茶	煮	●燒仙草	煮	●黑糖米苔目	煮					
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	30	烹調方式	33	烹調方式		烹調方式		烹調方式
	醣類(g)	133		134		133					
	脂質(g)	33		30		30					
	熱量(Kcal)	957		926		934					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5					

休假

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▲