

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月13日	烹調 方式	4月14日	烹調 方式	4月15日	烹調 方式	4月16日	烹調 方式	4月17日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●素起司麵包 (鐵)		●■素排三明治 (巧)		●牛奶蒸菓子(欣)		●■自製素水餃	煮	★●■▲起司蛋餅 (巧)	
	副食(圍膳)	●■素水餃	炸	●■味噌拉麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●可頌麵包		★●■玉米滑蛋粥	煮
	飲料	●麥茶	煮	●豆漿	煮	★●奶茶	煮	★●牛奶	煮	●紅茶	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	29	烹調 方式
	醣類(g)	129		129		132		129		130	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	876		894		929		876		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.3		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■菇菇炊飯	煮
	主菜	■●▲香酥雙拼	炸	●■麻油猴頭菇	燒	★■▲荷包蛋	煎	■▲椒鹽大黑干	炸	■●素蓮子雞	烤
	副菜	■八寶干丁	燒	●■什錦雜燴	炒	●塔香海根	炒	●■素湯包	蒸	★●蛋塔	
		■●醬燒素黑輪	炒	★■●五彩烘蛋	烘	★■皮蛋燉豆腐	燉	●羅漢齋	炒	★●▲焗烤洋芋	烤
		●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●油菜	炒	■●豆皮白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●芋頭西米露	煮	●鳳梨冰茶	煮	★●花生湯圓	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/乳品			●葡萄						●蛋糕/白葡萄汁	
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	32	烹調 方式
	醣類(g)	133		134		134		135		134	
	脂質(g)	33		30		30		33		30	
	熱量(Kcal)	961		934		30		961		934	
	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	■●薑母素鴨	燒	■▲素蠔肉排	炸	■三杯素雞片	燒	●■素沙茶麵腸	燒		
	副菜	*■●泡菜寬粉	炒	*■●麻辣燙	燒	★■日式蒸蛋	蒸	★■●▲番茄炒蛋	炒		
		■●小瓜干片	炒	■●豆包炒肉絲	炒	●■▲素香腸	炸	■客家小炒	炒		
		●空心菜	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	●百香愛玉	煮	●紅豆粉粿	煮	●冬瓜檸檬	煮	●可可珍珠	煮			
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	33	132	32	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	135		134		133		134			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	934		961		961		934			
	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▲