

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		9月21日	烹調 方式	9月22日	烹調 方式	9月23日	烹調 方式	9月24日	烹調 方式	9月25日	烹調 方式		
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五			
早餐	主食	★●■▲藍莓起司 三明治(巧)		★●■素火腿蛋吐 司(巧)		★●墨西哥巧克力 (統)		★●■法式素鬆吐 司(巧)		■●桶筍豆輪			
	副食(團膳)	★●■皮蛋玉米粥	煮	●■豆皮麵	煮	★●■素肉蛋炒飯	炒	●■味噌拉麵	煮				
	飲料	●紅茶	煮	★●▲米漿	煮	●麥茶	煮	★●阿華田	煮				
營養 分析	蛋白質(g)	29	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式				
	醣類(g)	130		131		133		128					
	脂質(g)	31		31		28		30					
	熱量(Kcal)	915		927		904		902					
	鈣(mg)	315		310		290		350					
	纖維(mg)	1.2		1.3		1.1		1					
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■素咖哩菇菇燴 飯	煮				
	主菜	■▲糖醋素排骨丁	炸	★■雞蛋豆腐	蒸	■●桶筍豆輪	燒	■●迷迭香蓮子雞	烤				
	副菜	*■●泰式豆干丁	炒	★■●▲紅蘿蔔炒 蛋	炒	★■●蕃茄炒蛋	炒	●▲炸薯條/地瓜條	炸				
		*■●麻辣角螺	滷	*●■維力公仔麵	炒	●素咖哩花菜	燴	★■日式蒸蛋	蒸				
		●豆芽菜	炒	●空心菜	炒	●油菜	炒	●高麗菜	炒				
	鹹湯												
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	●紅豆粉粿	煮	●百香愛玉	煮	●冬瓜珍珠	煮				
	水果/乳品			●葡萄									
營養 分析	蛋白質(g)	36	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	35	烹 調 方 式	36	烹 調 方 式				
	醣類(g)	134		135		136		133					
	脂質(g)	33		30		31		33					
	熱量(Kcal)	977		938		963		973					
	鈣(mg)	310		315		320		320					
	纖維(mg)	5.1		5.2		5.3		5					
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮						
	主菜	●■筍干蘭花干	滷	★●■親子菇菇丼	煮	■蒲燒油豆腐	蒸						
	副菜	■●豆包炒菇	炒	■▲古早味素香腸	炸	■●紅燒素獅子頭	燒						
		●■素湯包	蒸	●紅燒麵腸	燒	★●■什錦鴿蛋	燴						
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●青江菜	炒						
	鹹湯												
	甜湯	●奶茶粉條	煮	●珍珠紅茶	煮	●椰果麥茶	煮						
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式						
	醣類(g)	133		135		131							
	脂質(g)	31		33		30							
	熱量(Kcal)	943		969		922							
	鈣(mg)	305		315		305							
	纖維(mg)	5.3		5.1		5.2							

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▲