彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		11月2日 星期一	烹調方式	11月3日 星期二	烹調方式	11月4日 星期三	烹調方式	11月5日 星期四	烹調方式	11月6日 星期五	烹調方式
早餐	主食	★●■起司抓餅(巧)		●■饅頭+素排(巧)		●■素火腿玉米沙拉堡(巧)		●■自製素羹飯	煮	●菠蘿奶酥麵包(欣)	
	副食(團膳)	★●■清粥小菜	煮	●■南投乾意麵	煮	●素蘿蔔糕	蒸	●可頌麵包		●鬆餅	烤
	飲料	●綠茶	煮	●麥茶	煮	●■▲豆漿	煮	★●阿華田	煮	●光泉芭柳汁(罐)	
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		1.3		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	運動會	
	主菜	■▲素紅麴排	煎	■●▲鹽酥雙拼	炸	■醬爆豆包	燒	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	■●四色咖哩	燴	＊■麻婆豆腐	燴	●紅豆煎餅	烤	●■素沙茶白菜	燴		
		★■●▲紅蘿蔔炒蛋	炒	■●翠綠素雞捲	炒	★●■苦瓜鹹蛋	炒	■▲黃金豆腐	炸		
		●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●蚵仔白菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●芋頭西米露	煮	●百香山粉圓	煮	●椰果麥茶	煮	★●綠豆大麥仁湯	煮		
	水果/乳品			●柳丁		★●■▲調味乳(罐)					
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		
	醣類(g)	135		136		136		134			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	942		977		30		969			
	鈣(mg)	310		310		280		310			
	纖維(mg)	5.4		5.7		6.2		5.6			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	■▲素黃金魚排	炸	■●醬爆素鴨	燒	■香烤百頁	烤	●■梅干燒油腐	蒸		
	副菜	■●素紅燒獅子頭	燒	■●三色拼盤	滷	●酸菜炒三絲	炒	■●蘿蔔烤麩	燒		
		＊●■維力公仔麵	炒	★■●▲碎脯蛋	炒	●■▲素香腸	炸	＊●麻辣海茸	炒		
		●小白菜	炒	●青江菜	炒	●油菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●檸檬愛玉	煮	★●紅豆花生湯圓	煮	★●仙草凍奶	煮	●珍珠綠茶	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)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	953		938		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▲