

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		9月22日	烹調方	9月23日	烹調方	9月24日	烹調方	9月25日	烹調方	9月26日	烹調方
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素火腿起司捲餅(巧)		●■小壽司(巧)		●■玉米沙拉堡(巧)		●新感覺可可夾心(欣)		●■素排三明治(巧)	
	副食(圍膳)	★●■玉米滑蛋粥	煮	★●■雞絲麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●■味噌拉麵	煮	●鬆餅	蒸
	飲料	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶茶	煮	●綠茶	煮	★●阿華田	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	烹調方式	27	烹調方式	26	烹調方式	26	烹調方式	29	烹調方式
	醣類(g)	128		129		132		129		130	
	脂質(g)	28		30		30		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		902		872		879	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		1.2		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■奶油義大利麵	煮
	主菜	●■筍干滷豆輪	滷	●■雲菜捲	燙	■蜜汁豆干	烤	■●鹹酥豆腸/敏豆	炸	■●煙燻滷味	烤
	副菜	●鹽酥雙拼	炸	●■素筍菌香腸	炸	★■●番茄炒蛋	炒	●■壽喜燒	燒	★●輕乳酪蛋糕	
		★■●香菇蒸蛋	蒸	■八寶干丁	燒	■●什錦雜燴	炒	●■炒素鮮	炒	●■南洋風味佐洋芋	燴
		●青花菜	炒	●小白菜	炒	●莧菜	炒	●鐵板豆芽	炒	★●■蛋酥高麗菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●百香愛玉	煮	●椰果八冰綠	煮	●仙草粉圓	煮	●椰香西米露	煮	★●布丁奶茶	煮
	水果/乳品			●蘋果						●蛋糕/雀巢檸檬紅茶	
營養分析	蛋白質(g)	32	烹調方式	33	烹調方式	31	烹調方式	33	烹調方式	31	烹調方式
	醣類(g)	134		133		134		133		134	
	脂質(g)	33		33		30		33		30	
	熱量(Kcal)	961		961		30		961		930	
	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	★■●咖哩鵪鶉蛋	燴	*■▲素黑胡椒肉排	燒	●■回鍋筍菌花片	燒	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	*■●麻辣角螺	燒	★■▲毛豆炒蛋	炒	●■白菜滷	滷	★■▲客家小炒	炒		
		●■螞蟥上樹	炒	●■燴刺瓜	燴	★■▲花生小干丁	炒	●▲薯餅	炸		
		●油菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●紅豆湯圓	煮	●黑糖米苔目	煮	●柳橙綠茶	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)	31	烹調方式	32	烹調方式	31	烹調方式	32	烹調方式		
	醣類(g)	133		134		135		134			
	脂質(g)	30		30		30		33			
	熱量(Kcal)	926		934		934		961			
	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▲