

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		8月10日	烹調 方式	8月11日	烹調 方式	8月12日	烹調 方式	8月13日	烹調 方式	8月14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)		★●紅豆麻糬麵包 (鐵)		★●■玉米蛋吐司 (巧)		●自製大亨堡		★●起司貝果(欣)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	●■蘿蔔糕	蒸	★●■清粥小菜	煮	★■素熱狗+水煮蛋	煮	●■素水餃	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●阿華田	煮	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●咖啡牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	26	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式
	醣類(g)	130		132		137		129		134	
	脂質(g)	28		27		29		26		27	
	熱量(Kcal)	876		891		933		866		899	
	鈣(mg)	310		320		320		290		320	
	纖維(mg)	1.2		1.3		1.5		1.3		1.2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●■照燒野菇丼	煮		
	主菜	■素蟬肉排	炸	■孜然素雞腿	烤	■●香酥雙拼	炸	★■雞蛋豆腐	煎		
	副菜	●■鮮菇蒸豆腐	蒸	★■●蕃茄炒蛋	炒	★■日式蒸蛋	蒸	●藍梅派	烤		
		●■燴素羹	燴	■●芹香豆包	炒	●紅豆煎餅	烤	■●素紅燒獅子頭	燒		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●空心菜	炒	●小白菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●鳳梨冰茶	煮	●冬瓜珍珠	煮	●檸檬山粉圓	煮	★●仙草凍奶	煮		
	水果/乳品			●芭樂		●■▲豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	34	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		135		133		135			
	脂質(g)	33		31		33		30			
	熱量(Kcal)	957		943		965		942			
	鈣(mg)	310		315		280		300			
	纖維(mg)	5.8		5.4		6.3		5.2			
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
	夜點										
營養 分析	蛋白質(g)										
	醣類(g)										
	脂質(g)										
	熱量(Kcal)										
	鈣(mg)										
	纖維(mg)										

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▲