

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		6月30日	烹調 方式	7月1日	烹調 方式	7月2日	烹調 方式	7月3日	烹調 方式	7月4日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●新感覺草莓夾心(欣)									
	副食(團膳)	●■素熱狗捲									
	飲料	●水果茶(罐)									
營養 分析	蛋白質(g)	25									
	醣類(g)	129									
	脂質(g)	26									
	熱量(Kcal)	850									
	鈣(mg)	350									
	纖維(mg)	1.2									
中餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
	水果/乳品										
	營養 分析										
醣類(g)											
脂質(g)											
熱量(Kcal)											
鈣(mg)											
纖維(mg)											
晚餐	主食										
	主菜										
	副菜										
	鹹湯										
	甜湯										
	營養 分析										
醣類(g)											
脂質(g)											
熱量(Kcal)											
鈣(mg)											
纖維(mg)											

暑假快樂

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▲