

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月1日	烹調 方式	12月2日	烹調 方式	12月3日	烹調 方式	12月4日	烹調 方式	12月5日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●菠蘿麵包(鐵)		●■素飯糰(巧)		★●■起司抓餅 (巧)		●海鹽羅宋(鐵)		●■日式沾麵(巧)	
	副食(圍膳)	●■高麗菜包	蒸	●鬆餅	煮	●■素水餃	炸	★●■▲蛋炒飯	煮	●■素湯包	蒸
	飲料	●梅子綠(罐)		●紅茶(罐)		●奶綠(罐)		★●■▲牛奶	煮	●■▲豆漿	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	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)	128		129		132		129		130	
	脂質(g)	28		30		33		28		27	
	熱量(Kcal)	872		894		929		876		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	●■古早味炊飯	煮
	主菜	●■香滷素水晶餃	燒	★●▲焗烤鮮蔬	烤	■素沙茶大黑干	燒	■▲香煎素羊肉	煎	■▲黃金素肉燒	炸
	副菜	★●■▲洋菇炒蛋	炒	★■日式蒸蛋	蒸	●麻辣海茸	炒	●■炸素古早味香腸	炸	●■素肉圓	蒸
		*■麻婆豆腐	燴	●豆芽素米血	炒	■豆包炒素肉絲	炒	■客家小炒	炒	*■●泡菜油腐	滷
		●青松菜	炒	●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●蚵仔白菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	★●花生豆花	煮	●仙草蜜	煮	●麥茶	煮	●百香綠茶	煮	●椰果八冰綠	煮
	水果/乳品			●葡萄		●■豆漿(罐)					
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	32	烹調 方式	33	烹調 方式
	醣類(g)	133		134		134		133		134	
	脂質(g)	30		30		30		33		33	
	熱量(Kcal)	934		930		30		957		965	
	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	●■素雲菜捲	燙	■●素牛蒡排	炸	★■荷包蛋	煎	■辣炒豆干絲	炒		
	副菜	●■咖哩洋芋	燴	●■素沙茶羹	燴	*●■打拋千丁	燒	★■●番茄炒蛋	炒		
		*●■麻辣角螺	滷	●■三杯麵腸	炒	●■▲香酥雙拼	炸	●白菜滷	滷		
		●青江菜	炒	●小白菜	炒	●福山萵苣	炒	●青花菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●黑糖珍奶	煮	●可可珍珠	煮	●檸檬愛玉	煮	●冬瓜米苔目	煮		
夜點	麵包			●墨西哥巧克力							
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)	134		135		134		133			
	脂質(g)	30		33		33		30			
	熱量(Kcal)	930		965		957		930			
	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▲