

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		10月5日	烹調 方式	10月6日	烹調 方式	10月7日	烹調 方式	10月8日	烹調 方式	10月9日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●起司麵包(鐵)		★●波蘿奶酥麵包 (欣)		★●■素鬆蛋方吐司 (巧)		★●紅豆麻糬麵包 (鐵)		國慶補假	
	副食(圍膳)	★●■清粥小菜	煮	●■▲炒麵	煮	●■南投意麵(湯)	煮	●■▲素水餃	炸		
	飲料	★●咖啡牛奶	煮	★●阿華田	煮	●麥茶	煮	★●奶茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	28	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式		
	醣類(g)	132		133		134		130			
	脂質(g)	30		30		28		32			
	熱量(Kcal)	910		922		904		924			
	鈣(mg)	315		310		290		350			
	纖維(mg)	1.4		1.5		1.3		1.2			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■日式烏龍麵	煮		
	主菜	●■豆蔬蛋白捲	炸	★■滷蛋	滷	■素沙茶豆包	燒	■百頁豆腐	燒		
	副菜	■紅燒豆腐	燒	●■麻辣素腰花	燒	●▲炸素米血/芋粿 條	炸	●■滷味拼盤	滷		
		●爆炒筍片	炒	●■四季豆素肉末	炒	■客家小炒	炒	●■素珍珠丸	蒸		
		●青花菜	炒	*●鐵板豆芽	炒	●油菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●椰果麥茶	煮	●紅豆芋圓湯	煮	★●愛玉奶綠	煮		
	水果/乳品			●香蕉							
營養 分析	蛋白質(g)	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式		
	醣類(g)	135		136		135		134			
	脂質(g)	33		30		33		30			
	熱量(Kcal)	969		938		965		930			
	鈣(mg)	310		315		320		320			
	纖維(mg)	5.3		5.4		5.5		5.2			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	■●粉蒸素排骨	蒸	■●糖醋豆腸	炸	★●■宮保麵腸	炒				
	副菜	●▲炸薯餅	炸	★■●香菇蒸蛋	蒸	★●■白菜滷	滷				
		■●紅燒素雞捲	燒	●■壽喜燒	燒	★■●▲碎脯蛋	炒				
		●小白菜	炒	●莧菜	炒	●青江菜	炒				
	鹹湯										
	甜湯	●柳橙綠茶	煮	●冬瓜山粉圓	煮	●黑糖粉粿	煮				
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式				
	醣類(g)	135		136		133					
	脂質(g)	33		33		30					
	熱量(Kcal)	965		969		926					
	鈣(mg)	305		315		305					
	纖維(mg)	5.5		5.3		5.4					

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▲