

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月22日	烹調 方式	12月23日	烹調 方式	12月24日	烹調 方式	12月25日	烹調 方式	12月26日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●波蘿布丁麵包 (鐵)		●■自製咖哩飯	煮	●奶酥麵包(欣)				●■燒烤素排刈包 (面)	
	副食(團膳)	★●■雞絲麵	煮	★■水煮蛋	燙	★●■玉米滑蛋粥	煮			●■鍋燒意麵	煮
	飲料	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●阿華田	煮			●麥茶	煮
營養分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	28	烹 調 方 式	29	烹 調 方 式
	醣類(g)	128		129		132		132		130	
	脂質(g)	33		30		30		30		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		910		906	
	鈣(mg)	350		350		250		250		265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3		2.3		2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮			●■素義大利肉醬 麵	煮
	主菜	★■黃金素鱈魚排	炸	●■筍干豆輪	滷	*■黑胡椒大黑干	燒			*■▲韓式綜合炸 物	炸
	副菜	■●香菇干絲	炒	●■素肉圓	蒸	■▲炸豆包	炸			■●滷味拼盤	滷
		■●素紅燒獅子頭	燒	★■●▲五彩烘蛋	烘	●■素燒賣	蒸			★●蛋塔	
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	*●鐵板豆芽	炒			●■素火腿青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●仙草蜜	煮	●冬瓜珍珠	煮	●綠豆芋圓	煮			★●■抹茶牛奶	煮
	水果/飲品			●橘子						★●蛋糕/梅子綠茶	
										32	烹 調 方 式
營養分析	蛋白質(g)	32	烹 調 方 式	33	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	132	
	醣類(g)	132		134		135		135		133	
	脂質(g)	33		30		33		33		33	
	熱量(Kcal)	953		938		961		961		957	
	鈣(mg)	310		355		266		266		355	
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		7.2		5.9	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮						
	主菜	■醬燒豆腐	燙	★■莎莎醬荷包蛋	煎						
	副菜	★■●碎脯干丁	炒	*●■▲維力公仔 麵	炒						
		★■●蕃茄炒蛋	炒	●■白菜燴素丸	炒						
		●青花菜	炒	●青江菜	炒						
	鹹湯										
營養分析	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●黑糖米苔目	煮						
	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式	131	
	醣類(g)	131		133		133		133		133	
	脂質(g)	30		33		33		33		33	
	熱量(Kcal)	930		953		953		953		957	
	鈣(mg)	310		310		310		310		355	
	纖維(mg)	4		4.2		4.2		4.2		5.9	

行憲紀念日

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▲