彰化高中素食菜單

大田 大							71 17 71		•			
上京	餐別 \ 日期		11月24日	烹調	11月25日	烹調	11月26日		11月27日		11月28日	烹調
			星期一	方式	星期二		星期三		星期四		星期五	方式
飲料	早餐	主食					●■▲自製素水餃	炸	●■小壽司(巧)		●■日式涼麵(面)	
受傷所(g) 27 次 28 27 29 128 次 128 次 128 次 128 次 130 次 30 31 30 31 30 31 30 30 30 31 30 <		副食(團膳)	●醬油拉麵	煮	★●■▲蛋炒飯	煮	●芝麻包/芋泥包	蒸	★●■鍋燒意麵	煮	●奶皇包	蒸
★香蕉(2) 128 点 129 点 33 点 30 31 点 30 31 点 30 31 点 30 31 点 30 30 31 点 30 30 30 30 350 大 30 33 30 33 30 33 30 33 30<		飲料	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	●麥茶	煮	★●■▲牛奶	煮	★●▲米漿	煮
### Agr (a) 33 30 30 31 31 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30		蛋白質(g)	27		27		28		27		29	
分析 参析((cal) 917		醣類(g)		烹	129	烹	132	烹		烹	130	
新久田(y) 350 式 350 式 250 式 255 式 2.3 式 2.5 式 2.				-		4				4		調
機械(wg) 1.2 1.3 2.3 1.2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	分析	熱量(Kcal)		-								
主会 ★●小米板 煮 ★●純米板 煮 ★●純米板 煮 ★●地原五穀板 煮 ★●古平本炊飯 煮 ★●山原北京 持 持 持 持 持 持 持 持 持				式		式		式		式		式
主菜		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
中餐		主菜	●紅燒素肚	蒸	_	炸	★●■糖醋素排	燴	●▲芋粿條	炸	■●素蓮子雞	烤
中餐			■●香菇豆干丁	燒	★■▲花生麵筋	燒	★■日式蒸蛋	蒸	●■咖哩洋芋	燴	●■素燒賣	蒸
●青江菜 炒 ●銀板豆芽 炒 ●菠菜 炒 ●高麗菜 炒 ●高麗菜 炒 ●■番糕青花 炒 ● ● ● ● ● ● ● ● ●		副菜	●■沙茶素羹	燴	■●干片彩椒	炒	*●■麻辣燙	燒	■●三色拼盤	滷	●起酥蛋糕	
計湯			●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●■香鬆青花	炒
水果/飲品		鹹湯										
養白質(g) 32 京 糖類(g) 133 京 糖類(g) 30 京 新童(Kcal) 930 方 夢(mg) 310 式 新童(Kcal) 930 方 夢(mg) 310 式 第 355 式 266 式 310 式 355 式 266 式 310 式 355 式 5.9 大 * * ** ** * * ** ** * * ** ** * * ** ** * * ** ** * * ** ** * * ** ** * * ** ** * * ** ** * * * ** ** * * * * ** ** * * * * * ** ** * * * * * * ** ** * * * * * * </td <td>甜湯</td> <td>●可可珍珠</td> <td>煮</td> <td>★●咖啡牛奶</td> <td>煮</td> <td>●冬瓜粉粿</td> <td>煮</td> <td>●鳳梨冰茶</td> <td>煮</td> <td>●水果凍茶</td> <td>煮</td>		甜湯	●可可珍珠	煮	★●咖啡牛奶	煮	●冬瓜粉粿	煮	●鳳梨冰茶	煮	●水果凍茶	煮
藤類(g) 133 煮 134 煮 33 煮 33 調 33 調 33 調 33 調 33 調 30 調 33 調 30 調 33 調 30 調 33 調 30 調 934 方 5 957 方 5 9 5 6 5 5 9 5 6 5 5 9 5 6 5 5 9 5 6 5 5 9 9 8 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		水果/飲品			●香蕉						★●蛋糕/烏龍茶	
營養分析 脂質(g) 30 調 33 調 30 調 33 調 30 調 33 調 30 調 33 期 30 調 33 期 30 調 33 934 方 方 5 9 9 3 <td></td> <td>蛋白質(g)</td> <td>32</td> <td></td> <td>30</td> <td></td> <td>31</td> <td></td> <td>30</td> <td></td> <td>32</td> <td></td>		蛋白質(g)	32		30		31		30		32	
 整養 所質(g) 30 調 33 調 30 調 33 30 調 33 30 割 33 30 割 33 30 割 33 30 割 35 35 式 266 式 310 式 355 式 266 式 310 式 355 式 5.6 基食 ★●紫米飯 煮 数		醣類(g)	133	亨	134	亨	134	亨	135	亨	134	亨
分析	營養	脂質(g)	30		33		30		33		30	調
***		熱量(Kcal)	930		953	方	930	方	957		934	方
主食 ★●紫米飯 煮 ★■▲育包蛋 煎 ★■▲宮保豆腸 焼 ●■醬焼麺腸 焼 ★■▲金沙油腐 炒 ★■▲五米起司 炒 ★■黒胡椒豆干片 炒 ● □宮保麺腸 炒 ● △ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		鈣(mg)	310	式	355	式	266	式	310	式	355	式
主食 ★●紫米飯 煮 ★■▲育包蛋 煎 ★■▲宮保豆腸 焼 ●■醬焼麺腸 焼 株 ● ★ 乗 乗 乗 乗 乗 乗 乗 乗 乗		纖維(mg)	5. 6		5. 9		7. 2		5. 6		5. 9	Ī
五	晚餐		★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
●●香菇素黒輪 炒 ★■▲金沙油腐 炒 ★■●▲玉米起司 炒 *■黒胡椒豆干片 炒 ●■宮保麺腸 炒 ●▲黒米糕捲 炸 ●▲酥炸雙拼 炸 ■紅焼百頁 焼 検 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		主菜		燒	★■▲荷包蛋	煎	★■▲宮保豆腸	燒	●■醬燒麵腸	燒		
 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				炒	★■▲金沙油腐	炒		炒	*■黑胡椒豆干片	炒		
●小白菜 炒 ●空心菜 炒 ●青花菜 炒 ●蚵仔白菜 滷 鹹湯 ●水果茶 煮 ★●仙草凍奶 煮 ●椰果麥茶 煮 ★●黒糖珍奶 煮 ●藤類(g) 134 烹 133 烹 134 烹 132 烹 簡類(g) 30 調 30 調 33 調 30 調 30 新 数量(Kcal) 930 方 934 方 961 方 926 方 5(mg) 310 式 310 式 380 式 310 式		副菜	●■宮保麵腸	炒				炸		燒		
→ → → → → → → → → → → → → → → → → → →				炒		炒		炒				
計場		鹹湯										
蛋白質(g) 31 33 32 32 醣類(g) 134 京 133 京 134 京 132 京 營養 脂質(g) 30 調 30 調 33 調 30 調 分析 熱量(Kcal) 930 方 934 方 961 方 926 方 鈣(mg) 310 式 310 式 380 式 310 式			●水果茶	者	★●仙草凍奶	者	●椰果泰茶	者	★●黒糠珍奶	者		
酵類(g) 134 烹 133 烹 134 烹 132 烹 營養 脂質(g) 30 調 30 調 33 調 30 調 分析 熱量(Kcal) 930 方 934 方 961 方 926 方 鈣(mg) 310 式 310 式 380 式 310 式		-		,,,,	,, - , , , ,							
營養 脂質(g) 30 調 30 調 33 調 30 調 分析 熱量(Kcal) 930 方 934 方 961 方 926 方 好(mg) 310 式 310 式 380 式 310 式		21 71 102		烹		烹		烹		烹		
分析 熱量(Kcal) 930 方 934 方 961 方 926 方 好(mg) 310 式 310 式 380 式 310 式	營養											
			930	方	934		961	1 1		方		
		鈣(mg)	310	式	310	式	380	式	310	式		
		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▲