

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		5月26日	烹調 方式	5月27日	烹調 方式	5月28日	烹調 方式	5月29日	烹調 方式	5月30日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲素火腿玉米起司沙拉堡(巧)		●■日式沾麵(巧)		★●■素抓餅(面)		●奶酥麵包(欣)			
	副食(圍膳)	★●■鍋燒雞絲麵	煮	●■素水餃	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲蛋炒飯	煮		
	飲料	★●奶綠	煮	●紅茶	煮	★●■阿華田	煮	★●奶茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	128		129		132		128			
	脂質(g)	32		30		30		31			
	熱量(Kcal)	908		894		910		899			
	鈣(mg)	350		350		250		350			
	纖維(mg)	1.3		1.2		2.3		1.2			
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	●■炸醬麵	煮		
	主菜	★●■▲蛋煎素蘿蔔糕	煎	■▲素香酥排骨	炸	●■▲椒鹽芋粿條/百頁	炸	■▲素蟬肉排	煎		
	副菜	■▲家常豆腐	燴	●■蘿蔔烤麩	燒	●麻辣海草	炒	★■滷蛋	滷		
		●■羅漢齋	炒	●■什錦雜燴	炒	★●▲焗烤南瓜	燒	●▲酥炸雙拼薯條	炸		
		●奶油白菜	炒	●青花菜	炒	●小白菜	炒	●空心菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●椰果麥茶	煮	★●芋頭牛奶	煮	●黑糖粉粿	煮	●可可珍珠	煮		
水果/飲品			香蕉								
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	30	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	134		134		135		135			
	脂質(g)	30		33		33		33			
	熱量(Kcal)	934		953		957		961			
	鈣(mg)	310		355		266		310			
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2		5.6			
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮				
	主菜	■▲素紅麩肉排	煎	■醬烤豆包	烤	★■▲荷包蛋	煎				
	副菜	★■●▲五彩烘蛋	燒	★●■▲蛋黃芋丸	炸	★■▲花生小豆干	炒				
		●蘋果烤派	烤	●紅燒蒟蒻絲	燒	●■白菜滷	滷				
		●高麗菜	炒	●福山萵苣	炒	●油菜	炒				
	鹹湯										
甜湯	●百香愛玉	煮	●珍珠綠茶	煮	●檸檬冬瓜	煮					
營養 分析	蛋白質(g)	30	烹調 方式	31	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	135		134		135					
	脂質(g)	30		33		30					
	熱量(Kcal)	930		957		934					
	鈣(mg)	310		310		380					
	纖維(mg)	74.2		4.4		4.5					

端午節

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▲