

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		3月16日	烹調 方式	3月17日	烹調 方式	3月18日	烹調 方式	3月19日	烹調 方式	3月20日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素火腿蛋吐司(巧)		●■素排三明治(巧)		★●▲蔓越莓乳酪麵包(鐵)		●■▲自製素水餃		●起酥奶酥麵包(欣)	
	副食(圍膳)	★●■玉米華滑蛋粥	煮	●■素熱狗小麵包		●■炒麵	煮	●白玉珍珠奶皇包	蒸	★●■▲蛋炒飯	煮
	飲料	●紅茶	煮	●麥茶	煮	●綠茶	煮	★●咖啡牛奶	煮	★●奶綠	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	●■綜合鐵板麵	煮
	主菜	■▲素黑胡椒排	煎	■●栗子燒烤麩	燒	■●素雲菜捲	燒	■辣子素雞丁	燒	■●▲韓式炸豆腐	炸
	副菜	*●素泡菜寬粉	炒	*■麻婆豆腐	燴	■▲香酥豆包	炸	●■滷雙結	滷	●中華愛玉	
		●■滷筍干皮絲	滷	■客家小炒	炒	●■小瓜素黑輪	炒	★■●三色滑蛋	炒	*●■辣炒年糕	炒
		●高麗菜	炒	●青花菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●奶油白菜	炒	●蒜味韓式拌菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●綠豆粉條	煮	★●花生紅豆湯	煮	●水果茶	煮	●百香粉圓	煮	●梅子凍飲	煮
	水果/乳品									●蛋糕/雀巢檸檬茶	
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	33	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	134		132		134		133		135	
	脂質(g)	30		30		33		30		33	
	熱量(Kcal)	930		930		30		930		957	
	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	■▲素香酥素排	炸	■●回鍋肉	炒	■●薑母素鴨	燒	★■▲荷包蛋	煎		
	副菜	■八寶豆乾丁	燒	★●■什錦鴛蛋	燴	★■▲起司炒蛋	炒	●■蒸素燒賣	蒸		
		★■滷蛋	滷	●藍莓派	烤	●■麻辣角螺	滷	■紅燒油豆腐	燒		
		●福山萵苣	炒	●小白菜	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒		
	鹹湯										
甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●鳳梨冰茶	煮	●檸檬愛玉	煮	●薑汁地瓜芋圓	煮			
夜點	麵包										
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹調 方式	31	烹調 方式	34	132	33	烹調 方式		烹調 方式
	醣類(g)	131		133		133		132			
	脂質(g)	33		30		30		30			
	熱量(Kcal)	957		926		938		930			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4		4.2		4.3		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▲