

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		9月7日	烹調 方式	9月8日	烹調 方式	9月9日	烹調 方式	9月10日	烹調 方式	9月11日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■▲素培根起司麵包(鐵)		●巧克力派司(統)		●■素水餃	炸	★●▲蔓越莓乳酪麵包(鐵)		★●■▲玉米蛋餅(巧)	
	副食(圍膳)	★●■鍋燒意麵	煮	★●■毛豆蛋炒飯	炒	●白玉珍珠奶皇包	蒸	★●■麵線糊	煮	●高麗菜包	蒸
	飲料	★●奶茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●麥茶	煮	●■▲豆漿	煮	★●奶綠	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	31	烹調 方式
	醣類(g)	131		132		134		129		130	
	脂質(g)	31		30		30		28		29	
	熱量(Kcal)	915		918		922		884		905	
	鈣(mg)	345		350		280		280		315	
	纖維(mg)	1.4		1.5		1.2		1.2		1.3	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■港式煲仔飯	煮
	主菜	●■鹹酥敏豆+杏鮑菇	炸	■三杯豆腸	炒	●■糖醋素排骨	炒	■煙燻百頁豆腐	滷	●■醬燒豆輪	滷
	副菜	*■麻婆豆腐	燒	■客家小炒	炒	●紅燒黑蠔菇	燒	●▲玉米布丁酥	炸	●■燒賣	蒸
		●螞蟻上樹	炒	●韭菜米血	燴	★●■咖哩洋芋	燴	●紅燒香菇	燒	★■●櫛瓜烘蛋	燒
		●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●青花菜	炒	●豆芽菜	炒	●空心菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜椰果	煮	●百香水果茶	煮	●紅豆粉圓	煮	★●花生湯圓	煮	●檸檬紅茶	煮
	水果/乳品			●小蕃茄							
營養 分析	蛋白質(g)	35	烹調 方式	31	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	34	烹調 方式
	醣類(g)	133		136		137		134		133	
	脂質(g)	33		30		31		33		30	
	熱量(Kcal)	969		938		959		961		938	
	鈣(mg)	315		310		320		310		325	
	纖維(mg)	5.3		5.5		5.3		5.4		5.4	
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜	*■●素泡菜角螺	炒	■素黑胡椒肉排	炸	★●▲腰果雪白菇	燴	■醬爆素鴨	炒		
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●鮮蔬素炒	炒	★■●紅蘿蔔炒蛋	炒	●■腐皮三絲	燴		
		●■包心丸	炸	★■皮蛋燉豆腐	燉	■●小瓜豆干	滷	●■白菜滷	滷		
		●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●大白菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯	●地瓜芋圓	煮	●可可珍珠	煮	●水果茶	煮	●柳橙綠茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	34	烹調 方式	31	烹調 方式	34	烹調 方式		
	醣類(g)	134		136		132		134			
	脂質(g)	30		33		31		30			
	熱量(Kcal)	934		977		931		942			
	鈣(mg)	305		295		305		300			
	纖維(mg)	5.3		5.4		5.5		5.6			

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▲