

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月29日	烹調 方式	12月30日	烹調 方式	12月31日	烹調 方式	1月1日	烹調 方式	1月2日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●紅豆麵包(欣)		★●■素鬆蛋吐司 (巧)		●海鹽羅宋(欣)		元 旦		●■素排三明治 (巧)	
	副食(團膳)	●■米粉湯	煮	●■南投乾意麵	蒸	★●■▲玉米蛋炒 飯	煮			●■榨菜皮絲麵	煮
	飲料	●綠茶	煮	●■豆漿	煮	★●奶茶	煮			★●咖啡牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹 調 方 式	27	烹 調 方 式	26	烹 調 方 式			29	烹 調 方 式
	醣類(g)	128		129		132				130	
	脂質(g)	28		30		33				27	
	熱量(Kcal)	872		894		929				879	
	鈣(mg)	350		350		250				265	
	纖維(mg)	1.2		1.3		2.3				2	
中餐	主食	★●小米飯	煮	★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮			●■咖哩燴飯	煮
	主菜	●素沙茶甜豆洋菇	燒	■●燒酒豆腐煲	燒	★■花生四方干	燒			■孜然豆包	烤
	副菜	★■●番茄炒蛋	炒	●■素湯包	蒸	●■小瓜素雞捲	炒			★■日式蒸蛋	蒸
		■家常豆腐	燴	●■酸菜麵腸	炒	★■▲荷包蛋	煎			●■▲素香腸	炸
		*●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●高麗菜	炒			●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●仙草干茶	煮	●珍珠紅茶	煮	●黑糖粉粿	煮			★●奶綠	煮
	水果/乳品			●小番茄							
營養 分析	蛋白質(g)	34	烹 調 方 式	30	烹 調 方 式	31	烹 調 方 式			33	烹 調 方 式
	醣類(g)	134		135		134				133	
	脂質(g)	30		30		30			33		
	熱量(Kcal)	942		930		30			961		
	鈣(mg)	310		355		266			355		
	纖維(mg)	5.6		5.9		7.2			5.9		
晚餐	主食	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮						
	主菜	*★■宮保素雞片	燒	*■滷黑胡椒素排	滷						
	副菜	★■客家小炒	炒	★●■佛跳牆	燒						
		●■大瓜素燴	燴	■▲椒鹽豆腸	炸						
		●菠菜	炒	●青花菜	炒						
	鹹湯										
	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●桂圓牛蒡茶	煮						
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹 調 方 式	32	烹 調 方 式						
	醣類(g)	135		134							
	脂質(g)	30		33							
	熱量(Kcal)	934		961							
	鈣(mg)	310		310							
	纖維(mg)	4.2		4.4							

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▲