

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)				●■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		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		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										
營養分析	甜湯	★●珍珠奶茶	煮	●桂圓牛蒡茶	煮						
	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▲

元旦