彰化高中素食菜單

餐別＼日期		10月26日 星期一	烹調方式	10月27日 星期二	烹調方式	10月28日 星期三	烹調方式	10月29日 星期四	烹調方式	10月30日 星期五	烹調方式
早餐	主食	光復節補假		●■素排三明治(巧)		●藍莓奶酥三明治(巧)		★●■▲起司抓餅(巧)		●墨西哥奶酥(欣)	
	副食(團膳)			●■素水餃	炸	●■鍋燒意麵	煮	●■高麗菜碎脯粥	煮	●■味噌拉麵	煮
	飲料			●綠茶	煮	●■▲豆漿	煮	★●阿華田	煮	●紅茶	煮
營養分析	蛋白質(g)			27	烹調方式	29	烹調方式	27	烹調方式	27	烹調方式
	醣類(g)			128		133		128		132	
	脂質(g)			30		27		28		27	
	熱量(Kcal)			890		891		872		879	
	鈣(mg)			310		300		310		285	
	纖維(mg)			1.2		1.3		1.3		1.4	
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■綜合鐵板麵	煮
	主菜			■▲椒鹽豆包	炸	●素沙茶筊白筍	燒	★■▲荷包蛋	煎	★■▲韓式雞蛋豆腐	炸
	副菜			●■烤素包心丸	烤	★■●▲玉米起司炒蛋	炒	＊●麻辣海根	炒	●中華愛玉	
				★●■白菜滷	滷	■家常豆腐	燴	■豆包炒肉絲	炒	＊●■辣炒年糕	炒
				●青江菜	炒	●蚵仔白菜	炒	●空心菜	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯			●紅豆湯圓	煮	●椰果八冰綠	煮	●可可珍珠	煮	●梅子凍飲	煮
	水果/乳品			●芭樂		●■▲豆漿(罐)				●蛋糕/檸檬紅茶	
營養分析	蛋白質(g)			32	烹調方式	33	烹調方式	31	烹調方式	33	烹調方式
	醣類(g)			134		133		135		135	
	脂質(g)			33		30		30		33	
	熱量(Kcal)			961		934		934		969	
	鈣(mg)			350		355		290		345	
	纖維(mg)			6.2		5.7		5.4		5.7	
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮		
	主菜			●■素菜捲	燙	★●■親子丼	燒	■●梅干燒豆輪	滷		
	副菜			■打拋干丁	炒	●■大瓜素燴	燴	■客家小炒	炒		
				★■日式蒸蛋	蒸	■鹽酥素甜不辣	炸	●■素湯包	蒸		
				●青花菜	炒	●高麗菜	炒	●油菜	炒		
	鹹湯										
	甜湯			●冬瓜愛玉	煮	★●黑糖珍奶	煮	●柳橙綠茶	煮		
夜點	麵包										
營養分析	蛋白質(g)			31	烹調方式	31	烹調方式	32	烹調方式		
	醣類(g)			133		136		134			
	脂質(g)			30		33		30			
	熱量(Kcal)			926		965		934			
	鈣(mg)			330		310		315			
	纖維(mg)			4.2		4.4		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▲