

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		12月8日	烹調 方式	12月9日	烹調 方式	12月10日	烹調 方式	12月11日	烹調 方式	12月12日	烹調 方式
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	★●■素起司火腿捲餅(巧)		★●■起司蛋吐司(巧)		●●■素排三明治(面)		●蔓越莓乳酪(鐵)		●紅豆麵包(欣)	
	副食(團膳)	★●■玉米滑蛋粥	煮	★●奶皇、芋泥包	蒸	★●■▲蛋炒飯	煮	★●■▲炒米粉	煮	★●■鍋燒雞絲麵	煮
	飲料	●麥茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●紅茶	煮	★●奶綠	煮	★●咖啡牛奶	煮
營養 分析	蛋白質(g)	27	烹調 方式	27	烹調 方式	28	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)	33		30		30		31		30	
	熱量(Kcal)	917		894		910		903		906	
	鈣(mg)	350		350		250		350		265	
	纖維(mg)	1.3		1.2		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	★●■石鍋拌飯	煮
	主菜	●■醬燒麵腸	燒	●三杯杏鮑菇	燒	■●回鍋豆干片	炒	■▲卡啦素排	炸	*■黑胡椒豆腸	燒
	副菜	■▲荷包蛋	煎	●■芹香素甜不辣	炒	●▲薯餅	炸	■茄汁豆腐	燴	●■高麗菜包	蒸
		●■壽喜燒	燒	★■日式蒸蛋	蒸	★●■什錦鵪鶉蛋	燴	●■蒸素燒賣	蒸	●■三元及第	炒
		●菠菜	炒	●高麗菜	炒	●青江菜	炒	●鐵板豆芽	炒	●青花菜	炒
	鹹湯										
	甜湯	●冬瓜粉粿	煮	●黑糖粉圓	煮	●紅豆湯圓	煮	●鳳梨冰茶	煮	●芋香西米露	煮
	水果/飲品			●香蕉							
營養 分析	蛋白質(g)	31	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式	32	烹調 方式	30	烹調 方式
	醣類(g)	134		133		135		133		134	
	脂質(g)	30		30		33		33		30	
	熱量(Kcal)	930		930		961		957		926	
	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	●■筍干滷豆輪	燒	■▲鹽酥大黑干	炸	■●馬鈴薯燉豆腐	燉	■粉蒸素排骨丁	蒸		
	副菜	★■客家小炒	炒	■素紅燒獅子頭	燒	*■●麻辣燙	燒	■▲糖醋豆包	炸		
		★■滷蛋	滷	■香滷油腐	滷	★■起司炒蛋	炒	●咖哩洋芋	燴		
		●油菜	炒	●青花菜	炒	●菠菜	炒	●小白菜	滷		
	鹹湯										
	甜湯	●燒仙草	煮	●檸檬山粉圓	煮	★●仙草凍奶	煮	★●珍珠奶茶	煮		
營養 分析	蛋白質(g)	32	烹調 方式	33	烹調 方式	32	烹調 方式	31	烹調 方式		
	醣類(g)	133		132		134		134			
	脂質(g)	30		33		30		33			
	熱量(Kcal)	930		957		934		957			
	鈣(mg)	310		310		380		310			
	纖維(mg)	4.2		4.4		4.5		4.2			

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▲