

彰化高中素食菜單

餐別 \ 日期		4月28日	烹調 方式	4月29日	烹調 方式	4月30日	烹調 方式	5月1日	烹調 方式	5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			●■素排三明治(巧)		●■擔擔麵+滷味(面)		★●■素火腿起司捲餅(巧)		★●蒸果子乳酪戚風(欣)		
	副食(團膳)			●■鍋燒意麵	煮	●▲黃金開口笑	炸	★●■▲蛋炒飯	煮	★●■雞絲麵	煮	
	飲料			●紅茶	煮	★●■▲牛奶	煮	●麥茶	煮	★●奶綠	煮	
營養分析	蛋白質(g)			27	烹調 方式	28	烹調 方式	27	烹調 方式	29	烹調 方式	
	醣類(g)			128		132		128		130		
	脂質(g)			30		33		31		30		
	熱量(Kcal)			890		937		899		906		
	鈣(mg)			350		250		350		265		
	纖維(mg)			1.2		2.3		1.2		2		
中餐	主食			★●糙米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●地瓜五穀飯	煮	●■咖哩素排骨酥燴飯	煮	
	主菜			■▲糖醋素蟬肉排	炸	■醬燒蘭花干	滷	★■▲荷包蛋	煎	■▲紅麴素排	煎	
	副菜	★■日式蒸蛋	蒸	●咖哩花菜	燴	■●關東煮	燒	●豆醬筍片	燒			
		■醬爆豆干	炒	★■▲素火腿炒蛋	炒	■●芹香豆包	炒	●■▲鹽酥百頁.地瓜球	炸			
		●鐵板豆芽	炒	●青江菜	炒	●有機奶油白菜	炒	●高麗菜	炒			
	鹹湯											
	甜湯			★●花生紅豆湯圓	煮	●黑糖米苔目	煮	★●珍珠奶茶	煮	●冬瓜椰果	煮	
	水果/飲品			●美濃瓜								
	營養分析	蛋白質(g)			33	烹調 方式	31	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式
		醣類(g)			133		134		133		134	
脂質(g)				33	30		30		33			
熱量(Kcal)				961	930		922		957			
鈣(mg)				355	266		310		355			
纖維(mg)				5.9	7.2		5.6		5.9			
晚餐	主食			★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮	★●紫米飯	煮			
	主菜			■薑母素鴨	燒	■三杯素雞片	燒	■回鍋干片	炒			
	副菜	●■羅漢齋	炒	●▲山藥捲	炸	*■●麻辣角螺	燒					
		★■▲海苔燒炸蛋	炸	●■螞蟻上樹	炒	●■素湯包	蒸					
		●蚵仔白菜	炒	●空心菜	炒	●油菜	滷					
	鹹湯											
	甜湯			●可可珍珠	煮	●百香粉粿	煮	●柳橙綠茶	煮			
營養分析	蛋白質(g)			31	烹調 方式	30	烹調 方式	31	烹調 方式		烹調 方式	
	醣類(g)			134		135		134				
	脂質(g)			33		33		30				
	熱量(Kcal)			957		957		930				
	鈣(mg)			310		380		310				
	纖維(mg)			4.4		4.5		4.2				

園遊會補假

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▲