

臺中市北屯區東山高中 8月26日 - 8月30日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
8月30日 星期五	古早味油飯 g 糯米 120 肉絲 10 生鮮香菇 5 皮絲 4 薑末 1.2 乾魷魚切絲 0.8 紅蔥碎 0.5 香菇絲 0.3	蔥油雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 15 青蔥去頭尾 2 薑末 1 蒜末 1	綜合滷味 g 白蘿蔔大丁 50 白火鍋條 10 肉片 10 紅蘿蔔中丁 5 蒜泥 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	黃瓜魚丸湯 g 大黃瓜片 30 虱目魚丸 10 龍骨丁 5 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 742

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
8月30日星期五	素古早味油飯 g 糯米 120 生鮮香菇 10 皮絲 6 素肉絲 3 薑末 1.2 香菇絲 0.6	椒鹽炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 椒鹽粉 1	綜合滷味 g 白蘿蔔大丁 30 黑豆干丁 15 素米血中丁 15 紅蘿蔔中丁 5	栗子燴菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	黃瓜丸子湯 g 大黃瓜片 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 879

臺中市北屯區東山高中 9月2日 - 9月6日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月2日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	蔥香鹹豬肉 g 肉片 45 鹹豬肉 20 洋蔥粗條 20 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 黑胡椒粒 0.1	泰式酸辣油腐 g 嫩油丁 40 絞肉 15 番茄大丁 20 洋蔥大丁 15 蒜末 1 檸檬汁 1 魚露 1 九層塔 0.5	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	茶壺雞湯 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 10 脆筍片 4 生鮮香菇 4 柴魚片 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 782
9月3日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	春川炒雞 g 骨腿丁 75 洋蔥絲 20 韓式泡菜 5 青蔥去頭尾 2 蒜片 0.5	韓式雜菜冬粉 g 大白菜切條 20 黃豆芽 6 肉絲 10 冬粉 10 生鮮香菇 3 紅蘿蔔絲 3 蒜末 1 白芝麻 0.5	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 13 青蔥 1 紫菜 0.6 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 770
9月4日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	薯丁炒蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 25 培根 10 洋蔥小丁 5 有鹽奶油 0.2 洋香菜葉 0.1	茄汁豆包 g 生豆包切四 45 番茄角 10 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	鮮筍排骨湯 g 生鮮竹筍切片 30 龍骨丁 10 蒜末 0.5		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 782
9月5日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	檸檬魚丁 g 鱸魚丁 70 薄豆腐大丁 15 洋蔥片 10 薑絲 1 青蔥 1	泰式辣拌青花菜 g 青花菜 75 雞里肌肉 10 洋蔥片 10 螺旋麵 2 紅蘿蔔片 2 檸檬汁 2 蒜末 1 九層塔 0.5	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	椰汁紅豆西米露 g 紅豆 9 西谷米 3 椰漿 3	當季水果	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 828
9月6日 星期五	白油麵 g 白油麵 120	日式唐揚雞 g 雞胸丁 80 蒜泥 1	西西里茄汁肉醬 g 蕃茄角 43 絞肉 15 洋蔥小丁 15 起司粉 0.7 蒜末 1 蕃茄糊 0.2 奶油 0.2	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 25 馬鈴薯小丁 10 洗選蛋 10 洋蔥小丁 7 細絞肉 2.5 全脂奶粉 1.5 玉米醬 4	履歷豆奶	全穀雜糧類 4.4 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 689

臺中市北屯區東山高中

9月2日 - 9月6日

素食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月2日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	玉米蒸蛋 g 洗選蛋 50 玉米粒 10	泰式酸辣油腐 g 嫩油丁 40 杏鮑菇 15 毛豆仁 5 九層塔 1 檸檬汁 3	素香紫茄 g 茄子 80	黑糖捲 g 黑糖捲 70	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	茶壺筍片湯 g 白蘿蔔中丁 20 脆筍片 15 生鮮香菇 15		全穀雜糧類 8.5 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 851
9月3日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	春川豆腸 g 豆腸切段 40 大白菜片 25 素泡菜 8	毛豆四色 g 毛豆仁 20 紅蘿蔔小丁 15 生鮮香菇 15 豆干小丁 15	韓式雜菜冬粉 g 黃豆芽 15 冬粉 20 生鮮香菇 15 紅蘿蔔絲 5 細皮絲 1 麻油 1 白芝麻 1	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 20 紫菜 0.8 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 935
9月4日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	薯丁炒蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 20 紅蘿蔔片 5	茄汁豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄角 25 薑絲 0.5	素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	鮮筍菇湯 g 生鮮竹筍切片 30 秀珍菇 15 薑片 0.5		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 808
9月5日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	泰式豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 5 檸檬汁 3 九層塔 1	麻香素肚 g 素肚切片 45 秀珍菇 10 薑片 1	香料青花菜 g 青花菜 60 筆管麵 5 玉米筍 5 奶油 1.5	手做香芋球 g 芋頭小丁 60 奶粉 1 椰子粉 1	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	椰汁紅豆西米露 g 紅豆 9 西谷米 3 椰漿 3	當季水果	全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 857
9月6日 星期五	白油麵 g 白油麵 120	素雞排 g 素雞排 25	西西里茄汁干丁 g 豆干丁 20 蕃茄角 25 紅蘿蔔小丁 5 生鮮香菇 5 毛豆仁 5	彩椒鮑菇 g 杏鮑菇 40 紅甜椒 10 黃甜椒 10 薑絲 0.5	葡萄奶酥派 g 葡萄奶酥派 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 馬鈴薯小丁 15 洗選蛋 10 紅蘿蔔小丁 5 奶粉 5	履歷豆奶	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 764

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月9日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	三杯雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 15 蒜仁 1 薑片 1 九層塔 0.5	泡菜凍腐 g 凍豆腐丁 35 大白菜切片 15 絞肉 10 韓式年糕 10 韓式泡菜 6.5 蒜末 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	黃瓜排骨湯 g 大黃瓜片 33 龍骨丁 10 芹菜去葉 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 741
9月10日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	香酥魷魚排 g 魷魚排 75	奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 10 帶皮雞胸丁 5 奶粉 3 紅蘿蔔中丁 3 蒜末 1 奶油 0.2 洋香菜葉 0.1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	南瓜濃湯 g 南瓜中丁 30 絞肉 8 洋蔥小丁 7 全脂奶粉 1.5 奶油 0.2	當季水果	全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 852
9月11日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	海芽炒蛋 g 洗選蛋 55 青蔥去頭尾 1.5 乾海帶芽 1 蒜末 1	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 60 絞肉 10 毛豆仁 2 青蔥 1 蒜末 1 紅蔥片 1	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1	玉米排骨湯 g 玉米段 17 龍骨丁 8 紅蘿蔔中丁 5 台芹處理好 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 666
9月12日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	蒜泥白肉 g 肉片 70 豆芽菜 20 蒜泥 2 青蔥去頭尾 1	螞蟻上樹 g 高麗菜切片 30 絞肉 10 冬粉 10 新鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 3 蒜末 1	有機空心菜 g 有機空心菜 90 蒜泥 1	九尾雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 15 九尾草 1.5 薑片 0.5 枸杞 0.1	當季水果	全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 834
9月13日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 120	柚香烤雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1 柚子醬 0.2	奶香雞肉白醬 g 雞里肌肉 25 洋蔥小丁 25 培根 8 奶粉 3 起司粉 0.7 蒜末 1 麵粉 1 洋香菜葉 0.1	脆炒青花菜 g 青花菜 80 杏鮑菇 3 紅蘿蔔片 3 蒜碎 1	綠豆粉粿湯 g 粉粿 17 綠豆 10	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 663

臺中市北屯區東山高中

9月9日 - 9月13日

素食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月9日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	香滷豆干 g 四分干 30 生鮮香菇 15 海帶結 10	泡菜凍腐 g 凍豆腐丁 60 大白菜切片 10 素泡菜 10	奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 15 毛豆仁 5 奶粉 2 洋香菜葉 0.2	紅豆餅 g 紅豆餅 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	黃瓜鮮菇湯 g 大黃瓜片 35 秀珍菇 8 芹菜去葉 1 薑片 1		全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 809
9月10日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	三色蛋 g 洗選蛋 50 皮蛋 25 鹹蛋 25	糖醋麵腸 g 麵腸切段 55 鳳梨 5 青椒去頭籽 5	芋香粒粒 g 芋頭小丁 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10	銀絲捲 g 銀絲捲 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	南瓜濃湯 g 南瓜中丁 25 馬鈴薯小丁 10 毛豆仁 5 奶油 1 台芹處理好 0.5 奶粉 2	當季水果	全穀雜糧類 7.4 豆蛋魚肉類 3.6 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 974
9月11日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	海芽炒蛋 g 洗選蛋 55 海帶芽 3 薑絲 1	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 55 紅蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素絞肉 0.5	金針蒲瓜 g 蒲瓜片 55 金針菇 15 秀珍菇 10 紅蘿蔔絲 5	高麗菜包 g 高麗菜包 60	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1	玉米海帶湯 g 玉米段 25 素排骨 15 海帶結 5 台芹處理好 1 薑片 1		全穀雜糧類 8.1 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 803
9月12日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	香菇油腐 g 長形油豆腐 50 生鮮香菇 12 素絞肉 0.8	照燒素雞 g 素雞切片 40 玉米筍 10 紅甜椒去頭籽 10 照燒醬 2	螞蟻上樹 g 高麗菜切片 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 薑絲 1	九尾鮮菇湯 g 生鮮香菇 30 雪白菇 15 腐竹 5 九尾草 1	當季水果	全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 938
9月13日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 120	柚香烤豆包 g 生豆包 50 黃甜椒去頭籽 5 薑絲 0.5	奶油干丁白醬 g 豆干丁 25 火腿丁 15 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5 奶粉 3	香料櫛瓜片 g 櫛瓜片 65 義大利香料 0.5	馬拉糕 g 馬拉糕 45	脆炒青花菜 g 青花菜 90 杏鮑菇 10 紅蘿蔔片 10 薑絲 1	綠豆粉粿湯 g 粉粿 17 綠豆 10	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 801

臺中市北屯區東山高中 9月16日 - 9月20日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月16日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75	咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 肉絲 10 洋蔥 10 紅蘿蔔中丁 5 蒜末 1	紅絲大白菜 g 大白菜切片 100 胡蘿蔔絲 5 蒜末 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 13 雞骨架 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 0.5 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 780
9月17日 星期二							
9月18日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	五香滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 10 紅蔥碎 0.5	蝦仁豆腐羹 g 薄豆腐大丁 45 洋蔥絲 8 洗選蛋 5 蝦仁 5 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 1	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	關東煮湯 g 白蘿蔔大丁 15 白火鍋條 10 龍骨丁 10 玉米段 5 柴魚片 0.5		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 677
9月19日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	香料茄汁鮭魚 g 鮭魚丁 70 油腐小丁 20 番茄角 10 洋蔥小丁 10 蒜末 1 青蔥 1	蔥油時蔬煲 g 高麗菜切片 45 寬冬粉 8 絞肉 10 紅蘿蔔絲 3 紅蔥碎 1.5	有機荷葉白菜 g 有機荷白菜 90 紅蔥末 1	蒜頭雞湯 g 骨腿丁 20 冬瓜大丁 25 蒜泥 1.5 蒜仁 0.5 紅棗 0.2	當季水果	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 845
9月20日 星期五	刈包 g 刈包 60	酸菜肉片 g 肉片 75 酸菜絲 20 蒜末 1	香滷豆干 g 四分干 45 肉片 10 海帶結 10 紅蘿蔔大丁 5 紅蔥粗 0.5	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	古早味湯米粉 g 新竹米粉 12 肉絲 10 豆芽菜 10 虱目魚丸 5 韭菜 3 紅蔥碎 1 蒜末 0.5 蝦米 0.5 香菇絲 0.5	保久乳	全穀雜糧類 2.6 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 602

臺中市北屯區東山高中

9月16日 - 9月20日

素食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月16日 星期一	薏仁飯 白米 90 薏仁 20 糙米 10	南洋咖哩干丁醬 豆干丁 25 馬鈴薯小丁 15 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5 奶粉 3	田園時蔬炒蛋 洗選蛋 50 黃甜椒 5 櫛瓜 5 紅甜椒 5	芹香海帶根 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	娘惹山藥捲 娘惹山藥捲 30	素紅絲大白菜 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 薑絲 1	海芽蛋花湯 洗選蛋 20 海帶芽 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 760
9月17日 星期二									
9月18日 星期三	香鬆飯 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	五香滷蛋 白煮蛋 45 滷包 1 乾香菇絲 1	素蝦仁豆腐羹 薄豆腐切絲 40 生鮮香菇 15 素蝦仁 5 脆筍絲 15	塔香紫茄 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	黑糖馬拉糕 黑糖馬拉糕 45	素香炒空心菜 產銷空心菜 90 薑絲 1	關東煮湯 白蘿蔔大丁 20 玉米段 10 油腐小丁 10 海帶結 10 台芹處理好 1		全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 777
9月19日 星期四	糙米飯 白米 90 糙米 30	香料茄汁油腐 油腐丁 35 番茄去蒂 15 杏鮑菇 15 義大利香料 0.5	蜜汁豆包 生豆包(切四) 50 毛豆仁 5 薑絲 0.5	時蔬寬粉煲 洗選蛋 15 寬冬粉 12 高麗菜切片 15 紅蘿蔔絲 5 芹菜 2	手做紅豆粿 紅豆 30 糯米粉 2 在來米粉 2	素有機苜荳白菜 有機苜荳白菜 90 薑絲 1	紅棗香菇湯 生鮮香菇 20 雪白菇 8 紅棗 0.8 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 8.6 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 963
9月20日 星期五	刈包 刈包 60	酸菜豆干 豆干 60 酸菜絲 0.5	豆瓣麵腸 麵腸切段 50 黑蠔菇 10 紅蘿蔔片 10 豆瓣醬 2	筑前煮 白蘿蔔大丁 25 百頁丁 15 素米血中丁 15 玉米段 10	酥炸地瓜條 地瓜粗條 75	素香炒蚵白菜 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	古早味湯米粉 豆芽菜 15 新竹米粉 12 素香菇素肉燥 10 鴻喜菇 8 素丸 15 素肉絲 2 香菇絲 0.5	保久乳	全穀雜糧類 4.5 豆蛋魚肉類 4.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 742

臺中市北屯區東山高中 9月23日 - 9月28日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月23日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	普羅旺斯燉肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 番茄角 10 洋蔥片 10 蒜末 1	奶油培根玉米 g 馬鈴薯小丁 26 玉米粒 26 培根 10 紅蘿蔔小丁 3 奶油 0.2	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	冬瓜排骨湯 g 冬瓜中丁 40 龍骨丁 8 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 731
9月24日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	海苔魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 180 海苔粉 3	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 35 洋蔥片 20 絞肉 10 生鮮木耳片 5 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	鴨肉粉絲湯 g 太空鴨丁 25 高麗菜切片 15 粉絲 3 酸菜仁切絲 3 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 4.0 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 918
9月25日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	起司馬鈴薯蒸蛋 g 洗選蛋 55 培根 10 馬鈴薯絲 30 乳酪絲 5	香料雞汁青花 g 青花菜 75 雞里肌肉 10 洋蔥片 10 螺旋麵 2 紅蘿蔔片 2 起司粉 2 蒜末 1 九層塔 0.5	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	榨菜肉絲湯 g 肉絲 12 淡榨菜絲 15 酸菜絲 8 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 695
9月26日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	黑胡椒豬柳 g 豬柳 65 洋蔥粗條 25 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 奶油 0.2 黑胡椒粒 0.1 紅蔥碎 1	關東煮 g 白蘿蔔大丁 45 米血丁 15 黑輪切片 10 玉米段 5 蒜泥 1	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	味噌湯 g 薄豆腐切絲 30 味噌 11 洋蔥片 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 805
9月27日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 120	油蔥雞 g 雞腿排 120 青蔥 1.5 蒜泥 0.5 薑泥 0.5	炸醬干丁 g 小豆干丁 30 洋蔥碎 20 絞肉 15 生鮮香菇 6 紅蔥粗 2 青蔥去頭尾 2	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	剝皮辣椒雞湯 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 20 剝皮辣椒 1.5 薑片 0.5	綜合堅果包	全穀雜糧類 4.0 豆蛋魚肉類 3.6 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 655

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月23日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20	奶油玉米干丁 g 豆干丁 35 玉米粒 20 馬鈴薯小丁 10 紅蘿蔔小丁 7 奶油 1	香滷海結麵輪 g 海帶結 30 麵輪 10 薑絲 0.5	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	冬瓜鮮菇湯 g 冬瓜中丁 35 秀珍菇 8 芹菜去葉 1 薑片 1		全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 814
9月24日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	海苔炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 海苔粉 1	花瓜素雞 g 素雞切片 40 豆薯大丁 20 花瓜 8 素絞肉 0.5	白菜炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 木耳絲 10 紅蘿蔔絲 3	南瓜馬芬杯 g 南瓜去皮小丁 40 栗子 10 葡萄乾 2 枸杞 1 白芝麻 0.5	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	筍片粉絲湯 g 高麗菜切片 15 素羊肉 15 粉絲 5 酸菜仁切絲 5 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 8.4 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 964
9月25日 星期三	白米飯 g 白米 120	起司馬鈴薯蒸蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 20 乳酪絲 5	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 30 杏鮑菇 30 紅蘿蔔中丁 10 薑片 1 九層塔 1	香料青花菜 g 青花菜 60 筆管麵 5 玉米筍 5 奶油 1.5	蘋果派 g 蘋果派 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	榨菜肚片湯 g 素肚切片 20 淡榨菜絲 15 酸菜絲 10 薑絲 1		全穀雜糧類 8.7 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 894
9月26日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	糖醋豆腸 g 豆腸切段 45 紅甜椒 5 黃甜椒去頭籽 5	關東煮 g 白蘿蔔中丁 25 素米血丁 22 油豆腐小丁 10 玉米段 10	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	味噌湯 g 薄豆腐切絲 25 味噌 5 玉米粒 10 乾海帶芽 0.5	當季水果	全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 861
9月27日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 120	紅燒油豆腐 g 長形油豆腐 40 豆薯大丁 25 花瓜 8 素絞肉 0.5	炸醬干丁 g 豆干丁 30 生鮮香菇 15 素肉燥 8 毛豆仁 5	豆瓣桂竹筍 g 桂竹筍絲 70 豆瓣醬 2 薑絲 0.5	素水餃 g 素熟水餃 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	剝皮辣椒蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 30 腐竹 2 剝皮辣椒 6 薑片 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 618

臺中市北屯區東山高中 9月30日 - 10月5日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月30日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	花生豬腳 g 豬腳丁 48 肉丁 32 熟花生 5 薑片 1	佛跳牆 g 大白菜切片 50 肉絲 10 芋頭中丁 6 生鮮香菇 6 栗子 2 蒜末 1 紅棗 0.2	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	香菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 15 鈕菇 0.3 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 731
10月1日 星期二							
10月2日 星期三							
10月3日 星期四							
10月4日 星期五							

