

臺中市北屯區東山高中 10月28日 - 11月1日 葷食菜單設計

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|---------------|--|-------------------|---|-----------------------------|---|-----|---|
| 10月28日 星期一 | | | | | | | |
| 10月29日 星期二 | | | | | | | |
| 10月30日 星期三 | | | | | | | |
| 10月31日 星期四 | | | | | | | |
| 11月1日 星期五 | 蔥油雞絲飯 g 白米 120 雞肉絲 25 紅蔥片 4 雞骨架 10 | 醬燒大排 g 醬燒大排 75 | 鴨肉白菜羹 g 大白菜切片 40 鴨肉片 20 筍絲 9 角螺 1.5 蒜泥 3 蒜酥 1 | 蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1 | 蘿蔔排骨湯 g 白蘿蔔中丁 35 龍骨丁 8 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5 | 保久乳 | 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 816 |

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|----------|--|-----------------------------|--------------------------------------|---|-------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----|---|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 11月1日星期五 | 香菇絲飯 g 白米 120 素羊肉 30 乾香菇絲 1 毛豆 5 | 椒鹽豆腐 g 薄豆腐大丁 80 椒鹽粉 1 | 糖醋麵腸 g 麵腸切段 55 鳳梨 5 青椒去頭籽 5 | 白菜羹 g 大白菜切片 45 生鮮香菇 20 非基改角螺 2 筍絲 5 | 藍莓烤派 g 藍莓烤派 30 | 素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1 | 蘿蔔鮮菇湯 g 白蘿蔔中丁 35 秀珍菇 8 薑片 1 | 保久乳 | 全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 889 |

臺中市北屯區東山高中 11月4日 - 11月8日 葷食菜單設計

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|--------------|--|--|--|---|---|-------|---|
| 11月4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 | 福菜筍干 g 筍干 65 絞肉 10 福菜絲 5 青蔥去頭尾 1 薑泥 1 | 紅絲大白菜 g 大白菜切片 80 胡蘿蔔絲 5 蒜末 1 | 鮮魚味噌湯 g 薄豆腐切絲 15 鱈魚丁 20 味噌 11 洋蔥片 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 0.5 小魚乾 0.3 | | 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 740 |
| 11月5日 星期二 | 馬來西亞薑黃飯 g 白米 90 糙米 30 薑黃粉 0.1 | 海南雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 10 青蔥去頭尾 2 薑末 1.5 蒜泥 1.5 檸檬汁 0.5 | 咖哩叻沙油腐 g 嫩油丁 45 肉片 10 洋蔥大丁 15 虱目魚丸 8 蒜末 1 青蔥去頭尾 1 叻沙醬 1 | 蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1 | 肉骨茶湯 g 白蘿蔔中丁 35 龍骨丁 10 蒜末 1 肉骨茶包 0.5 | 當季水果 | 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 802 |
| 11月6日 星期三 | 小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10 | 菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 2 | 糖醋豆包 g 生豆包切四 45 番茄角 8 鳳梨罐 3 蒜末 1 青蔥去頭尾 1 | 蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 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 | | 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 753 |
| 11月7日 星期四 | 糙米飯 g 白米 90 糙米 30 | 藥膳魚丁 g 鱈魚丁 70 薄豆腐大丁 15 薑片 1.5 青蔥 1 枸杞 0.1 | 蔥油時蔬煲 g 大白菜切片 65 寬冬粉 5 肉片 15 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 | 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 | 當季水果 | 全穀雜糧類 6.4 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 797 |
| 11月8日 星期五 | 漢堡 g 漢堡 60 | 無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75 | 鹽水拼盤 g 雞胸丁 25 四分干 15 米血丁 10 杏鮑菇 10 脆筍片 5 非基改玉米段 5 青蔥去頭尾 1.5 | 脆炒青花菜 g 青花菜 80 肉片 5 紅蘿蔔片 3 蒜碎 1 | 冬瓜綠豆仙草蜜 g 仙草 25 綠豆 10 冬瓜磚 5 | 綜合堅果包 | 全穀雜糧類 2.7 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 591 |

臺中市北屯區東山高中

11月4日 - 11月8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 |
|--------------|--|---|---|---|--|--|---|-------|---|
| 11月4日 星期一 | 燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10 | 糖醋虎皮蛋 g 水煮蛋 45 鳳梨 15 木耳片 10 | 蘿蔔素雞 g 素雞切片 30 白蘿蔔大丁 30 花瓜 8 熟花生 5 | 福菜筍干 g 筍干 40 杏鮑菇 15 福菜 10 | 黑糖捲 g 黑糖捲 70 | 素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 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 | | 全穀雜糧類 8.5 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 863 |
| 11月5日 星期二 | 馬來西亞薑黃飯 g 白米 90 糙米 30 薑黃粉 0.1 | 酸辣豆腸 g 豆腸切段 45 紅甜椒 5 黃甜椒去頭籽 5 檸檬汁 1 | 咖哩油腐 g 嫩油丁 40 馬鈴薯中丁 15 紅蘿蔔中丁 15 | 金針蒲瓜 g 蒲瓜片 55 金針菇 15 秀珍菇 10 紅蘿蔔絲 5 | 雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30 | 素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1 | 肉骨茶湯 g 白蘿蔔中丁 25 玉米段 15 秀珍菇 15 角螺 2 | 當季水果 | 全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 855 |
| 11月6日 星期三 | 小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10 | 菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20 | 糖醋豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄去蒂 20 鳳梨 10 | 芋香粒粒 g 芋頭小丁 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10 | 蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30 | 素香炒油菜 g 產銷油菜 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 | | 全穀雜糧類 6.8 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 795 |
| 11月7日 星期四 | 糙米飯 g 白米 90 糙米 30 | 藥膳凍腐 g 凍豆腐丁 40 黑蠔菇 10 薑片 1 藥膳包 0.1 | 三杯素肚 g 素肚切片 45 生鮮香菇 25 九層塔 1 薑片 1 | 時蔬寬粉煲 g 洗選蛋 15 寬冬粉 12 高麗菜切片 15 紅蘿蔔絲 5 | 黃瓜鑲豆包 g 大黃瓜 50 豆包切絲 30 紅蘿蔔小丁 10 | 素有機荷葉白菜 g 有機荷白菜 90 薑絲 1 | 玉米海帶湯 g 玉米段 25 素排骨 15 海帶結 5 紅蘿蔔 5 薑片 1 | 當季水果 | 全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 3.8 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 898 |
| 11月8日 星期五 | 漢堡 g 漢堡 60 | 素雞排 g 素雞排 25 | 鹽水豆干 g 四分干 30 素米血丁 15 脆筍片 10 四季豆 10 | 彩椒鮑菇 g 杏鮑菇 40 紅甜椒 10 黃甜椒 10 薑絲 0.5 | 素水餃 g 素熟水餃 30 | 脆炒青花菜 g 青花菜 90 鴻喜菇 15 紅蘿蔔片 10 薑絲 1 | 冬瓜綠豆仙草蜜 g 仙草 25 綠豆 10 冬瓜磚 5 | 綜合堅果包 | 全穀雜糧類 3.4 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 2.0 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 11月11日 - 11月15日 葷食菜單設計

| | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|---------------|-------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|------|---|
| 11月11日 星期一 | 五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10 | 香菇燒雞 g 骨腿丁 80 香菇 8 紅蘿蔔 5 青蔥去頭尾 1 薑片 1 | 蔥香麵疙瘩 g 豆芽菜 40 肉絲 10 麵疙瘩 20 青蔥 2 蒜末 1 | 蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1 | 魷魚羹湯 g 大白菜切條 15 肉絲 10 魷耳條 20 脆筍絲 6 紅蘿蔔絲 3 青蔥去頭尾 1 | | 全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 756 |
| 11月12日 星期二 | 紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10 | 海苔魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 180 海苔粉 3 | 茄汁洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 雞里肌肉 10 洋蔥 10 紅蘿蔔中丁 5 蒜末 1 | 紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 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 | 當季水果 | 全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 917 |
| 11月13日 星期三 | 芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2 | 茶香滷蛋 g 水煮蛋 40 海帶結 4 紅蔥碎 0.5 紅茶包 0.2 | 香菇豆腐羹 g 薄豆腐切絲 40 魷魚羹 10 絞肉 10 生鮮香菇 5 脆筍絲 5 蒜末 1 紅蔥片 1 | 蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1 | 蘿蔔魚丸湯 g 白蘿蔔中丁 30 虱目魚丸 10 雞骨架 5 薑絲 0.5 | | 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 671 |
| 11月14日 星期四 | 糙米飯 g 白米 90 糙米 30 | 筍干燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 筍干 25 梅干菜 5 薑片 1 紅蔥碎 1 | 胡瓜燴蝦仁 g 大黃瓜片 55 蝦仁 15 紅蘿蔔片 5 蒜末 1 青蔥去頭尾 1 | 有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1 | 麻油雞湯 g 骨腿丁 20 高麗菜片 20 粉絲 2.5 薑片 1 | 當季水果 | 全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 789 |
| 11月15日 星期五 | 鐵板麵 g 鐵板麵 150 | 照燒雞腿 g 雞腿 120 薑片 0.3 照燒醬 0.3 滷包 0.1 白芝麻 0.3 | 日式燒肉拌醬 g 肉片 25 生鮮香菇 12 洋蔥絲 20 柴魚片 0.5 鰹魚露 1 | 蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 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 | 履歷豆奶 | 全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 693 |

臺中市北屯區東山高中

11月11日 - 11月15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 |
|---------------|-------------------------------------|--|---|--|---|-------------------------------------|--|------|---|
| 11月11日 星期一 | 五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10 | 番茄炒蛋 g 洗選蛋 50 番茄去蒂 20 薑絲 1 | 香菇油腐 g 長形油豆腐 50 生鮮香菇 12 素絞肉 0.8 | 素香麵疙瘩 g 麵疙瘩 40 豆芽菜 15 細皮絲 5 紅蘿蔔絲 5 生鮮香菇 5 | 紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30 | 素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1 | 素魷魚羹湯 g 大白菜切條 10 脆筍絲 15 金針菇 10 紅蘿蔔絲 5 素魷魚 10 | | 全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 861 |
| 11月12日 星期二 | 紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10 | 海苔炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 海苔粉 1 | 京醬黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1 | 茄汁洋芋 g 馬鈴薯中丁 40 番茄 10 紅蘿蔔中丁 10 毛豆仁 5 | 豆沙包 g 豆沙包 30 | 素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1 | 海芽蛋花湯 g 洗選蛋 20 海帶芽 0.8 薑絲 1 | 當季水果 | 全穀雜糧類 7.4 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 970 |
| 11月13日 星期三 | 芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2 | 茶香滷蛋 g 水煮蛋 45 滷包 1 紅茶包 1 | 香菇豆腐羹 g 薄豆腐切絲 40 金針菇 20 生鮮香菇 10 脆筍絲 10 | 素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5 | 馬拉糕 g 馬拉糕 45 | 香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1 | 蘿蔔丸子湯 g 白蘿蔔中丁 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1 | | 全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 780 |
| 11月14日 星期四 | 糙米飯 g 白米 90 糙米 30 | 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 | 筍干素肚 g 素肚切片 50 筍干 20 梅干菜 8 | 鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 40 烏蛋 10 秀珍菇 15 紅蘿蔔片 5 | 手做地瓜泥球 g 地瓜小丁 60 玉米粒 15 葡萄乾 5 白芝麻 6 | 素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1 | 麻油菇湯 g 高麗菜片 20 秀珍菇 15 粉絲 5 腐竹 2 薑片 1 | 當季水果 | 全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 907 |
| 11月15日 星期五 | 鐵板麵 g 鐵板麵 150 | 照燒豆包 g 生豆包(切四) 50 鴻喜菇 5 薑絲 0.5 | 日式香菇拌醬 g 豆干丁 15 生鮮香菇 15 紅蘿蔔小丁 10 素肉燥 8 毛豆仁 4 | 花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 台芹處理好 1 | 高麗菜包 g 高麗菜包 60 | 素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1 | 關東煮湯 g 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 | 履歷豆奶 | 全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 825 |

臺中市北屯區東山高中 11月18日 - 11月22日 葷食菜單設計

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|---------------|---|---|---|---------------------------------------|---|-------|---|
| 11月18日 星期一 | 燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10 | 樹子鮪魚丁 g 鮪魚丁 70 薄豆腐大丁 20 洋蔥片 10 薑絲 1.5 青蔥 1 樹子 2 豆豉 0.5 | 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 | 紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1 | 秀菇雞湯 g 骨腿丁 20 秀珍菇 20 蒜泥 1.5 蒜仁 0.5 枸杞 0.2 | | 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 734 |
| 11月19日 星期二 | 蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10 | 鹽水雞丁 g 雞胸丁 65 米血丁 15 脆筍片 5 非基改玉米段 5 青蔥去頭尾 1.5 蒜泥 1 | 花椰菜什錦 g 花椰菜切段 70 杏鮑菇 5 肉片 15 紅蘿蔔片 5 蒜末 1 | 紅蔥大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 紅蔥醬 1 | 黃瓜排骨湯 g 大黃瓜片 33 龍骨丁 10 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5 | 當季水果 | 全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 843 |
| 11月20日 星期三 | 芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2 | 鮮蝦蒸蛋 g 洗選蛋 53 蝦仁 35 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1 | 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 | 蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1 | 冬瓜魚丸湯 g 冬瓜中丁 30 虱目魚丸 10 豬大骨 5 薑絲 0.5 青蔥去頭尾 0.5 | | 全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 709 |
| 11月21日 星期四 | 糙米飯 g 白米 90 糙米 30 | 日式壽喜燒肉 g 肉片 70 洋蔥粗條 20 紅蘿蔔絲 3 青蔥去頭尾 1 熟白芝麻粒 0.3 堅魚露 2 薑絲 0.5 | 嫩雞石狩鍋 g 高麗菜切片 40 雞里肌肉 20 洋蔥條 10 香菇 5 鴻喜菇 3 青蔥去頭尾 1 鱈魚露 1.5 | 有機皺葉白菜 g 有機皺葉白菜 90 薑絲 1 | 紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 12 青蔥 1 紫菜 0.6 薑絲 0.5 大骨 0.5 | 當季水果 | 全穀雜糧類 6.0 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 785 |
| 11月22日 星期五 | 麻油雞米糕 g 糯米 120 雞里肌肉 25 杏鮑菇絲 5 乾香菇 0.3 栗子 3 薑末 1.5 | 蔥鹽豬柳 g 豬柳 75 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 1 | 香滷豆干 g 四分干 40 肉片 10 海帶結 10 紅蘿蔔大丁 5 紅蔥粗 0.5 | 蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1 | 結頭玉米湯 g 結頭菜中丁 20 玉米段 10 豬排丁 8 薑片 0.5 青蔥去頭尾 1 | 綜合堅果包 | 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 4.4 蔬菜類 3.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 897 |

臺中市北屯區東山高中

11月18日 - 11月22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 |
|---------------|--|---|---|---|---|---------------------------------------|---|-------|---|
| 11月18日 星期一 | 燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10 | 樹子豆腐 g 薄豆腐大丁 40 生鮮香菇 10 樹子 2 豆豉 1 薑絲 1 | 綜合滷味 g 白蘿蔔大丁 10 黑豆干丁 40 麵輪 0.3 紅蘿蔔中丁 5 | 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 素絞肉 1 | 紅豆餅 g 紅豆餅 30 | 素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1 | 藥膳秀菇湯 g 山藥大丁 15 秀珍菇 30 蓮子 3 紅棗 1 薑片 1 藥膳包 1 | | 全穀雜糧類 8.2 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 810 |
| 11月19日 星期二 | 蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10 | 鹽水燻豆包 g 生豆包(切四) 30 素米血丁 15 脆筍片 10 四季豆 10 | 宮保麵腸 g 麵腸片 60 熟花生 15 乾辣椒 0.5 | 花椰菜什錦 g 花椰菜切段 50 生鮮香菇 15 紅蘿蔔片 5 雪白菇 5 | 手做素披薩 g 吐司 40 玉米粒 10 乳酪絲 10 素火腿 10 毛豆仁 4 | 素香炒大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 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 | 當季水果 | 全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 948 |
| 11月20日 星期三 | 芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2 | 香菇蒸蛋 g 洗選蛋 50 生鮮香菇 10 | 泡菜凍腐 g 凍豆腐丁 60 大白菜切片 10 素泡菜 10 | 塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3 | 黃金捲 g 黃金捲 30 | 素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1 | 冬瓜丸子湯 g 冬瓜中丁 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1 | | 全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 794 |
| 11月21日 星期四 | 糙米飯 g 白米 90 糙米 30 | 鮮菇親子丼 g 洗選蛋 30 素羊肉 15 鴻喜菇 10 紅蘿蔔絲 5 | 野蔬豆腐鍋 g 薄豆腐大丁 50 高麗菜切片 15 番茄去蒂 10 生鮮香菇 10 | 鐵板玉米筍 g 生鮮玉米筍 30 杏鮑菇 20 紅甜椒 5 薑絲 0.5 | 馬蹄條 g 馬蹄條 30 | 素有機嫩葉白菜 g 有機嫩葉白菜 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 7.0 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 763 |
| 11月22日 星期五 | 素麻油米糕 g 糯米 120 皮絲 15 乾香菇 1.5 素肉絲 1.5 薑末 1 | 茄汁豆腸 g 豆腸切段 30 牛蕃茄去蒂 25 毛豆仁 5 | 香滷豆干 g 四分干 30 生鮮香菇 15 海帶結 10 | 花生麵筋 g 麵筋 20 熟花生 15 | 黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40 | 素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1 | 結頭玉米湯 g 結頭菜中丁 15 生鮮香菇 15 玉米段 15 海帶結 5 芹菜去葉 1 | 綜合堅果包 | 全穀雜糧類 7.4 豆蛋魚肉類 4.1 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 941 |

臺中市北屯區東山高中 11月25日 - 11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 |
|---------------|----------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|------|---|
| 11月25日 星期一 | 薏仁飯 白米 90 薏仁 20 糙米 10 | 香酥魚排 75g | 奶焗白菜 大白菜切片 45 肉片 10 紅蘿蔔片 5 螺旋麵 4 全脂奶粉 3 蒜末 1 奶油 0.2 | 蒜香空心菜 90g 產銷空心菜 90 蒜泥 1 | 茶壺雞湯 20g 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 6.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 785 |
| 11月26日 星期二 | 麥片飯 白米 90 麥片 20 糙米 10 | 泰式紅咖哩雞 80g 骨腿丁 80 洋蔥片 10 馬鈴薯中丁 10 紅蘿蔔中丁 5 紅咖哩 1 椰漿粉 2 薑片 1 | 檸汁青花菜 70g 青花菜 70 魷耳條 35 洋蔥片 5 紅蘿蔔片 2 九層塔 0.5 蒜末 1 泰式酸辣醬 0.5 魚露 0.5 | 蒜香高麗菜 90g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1 | 番茄香茅鍋 15g 牛番茄去蒂 15 肉片 10 金針菇 5 洋蔥片 5 香茅 1 番茄糊 4 檸檬葉 0.1 | 當季水果 | 全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 788 |
| 11月27日 星期三 | 香鬆飯 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5 | 洋芋歐姆蛋 50g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 30 雞里肌肉 10 蒜末 1 乳酪絲 3 有鹽奶油 0.2 | 起司培根玉米 48g 玉米粒 48 洋蔥去皮 15 培根片 7 毛豆仁 3 起司粉 0.2 | 蒜香油菜 90g 產銷油菜 90 蒜末 1 | 羅宋湯 15g 牛番茄去蒂 15 肉片 10 洋蔥片 7 高麗菜片 5 香芹粉 2 番茄糊 4 義大利香料 0.1 | | 全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 703 |
| 11月28日 星期四 | 白油麵 白油麵 120 | 感恩節烤雞腿 120g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1 | 波隆那蕃茄肉醬 40g 蕃茄角 40 絞肉 15 洋蔥小丁 15 香芹粉 3 紅蘿蔔末 3 蕃茄糊 0.2 起司粉 0.7 蒜末 1 | 有機青松菜 90g 有機青松菜 90 薑絲 1 | 牛奶花生湯圓 15g 湯圓 15 花生仁剖半 10 奶粉 7 | 當季水果 | 全穀雜糧類 4.5 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 669 |
| 11月29日 星期五 | 糙米飯 白米 90 糙米 30 | 瓜子肉燥 75g 絞肉 75 杏鮑菇 10 花瓜 3 蔭瓜 3 蒜末 1 紅蔥頭 1 青蔥去頭尾 1 | 麻婆豆腐 60g 薄豆腐大丁 60 絞肉 10 毛豆仁 2 青蔥 1 蒜末 1 紅蔥片 1 | 紅蔥蚵白菜 90g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1 | 當歸鴨麵線 18g 太空鴨丁 18 高麗菜切片 20 紅麵線 3 薑絲 0.5 | | 全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 3.6 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 798 |

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|---------------|----------------------------------|--|---|---|-------------------|-----------------------------------|---|------|---|
| 11月25日 星期一 | 薏仁飯 白米 90 薏仁 20 糙米 10 | 起司烘蛋 洗選蛋 80 馬鈴薯絲 10 乳酪絲 20 素火腿 5 | 腰果玉米 豆干丁 30 玉米粒 5 紅甜椒 5 生腰果 15 | 素奶焗白菜 大白菜切片 55 螺旋麵 5 奶粉 5 毛豆仁 3 | 娘惹山藥捲 娘惹山藥捲 30 | 素香炒空心菜 產銷空心菜 90 薑絲 1 | 茶壺筍片湯 白蘿蔔中丁 20 脆筍片 15 生鮮香菇 15 | | 全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 734 |
| 11月26日 星期二 | 麥片飯 白米 90 麥片 20 糙米 10 | 咖哩凍腐 凍豆腐丁 30 馬鈴薯中丁 20 紅蘿蔔小丁 20 毛豆仁 5 | 茄汁麵腸 麵腸切段 55 番茄 5 黃甜椒 5 | 檸汁青花菜 青花菜 60 貝殼麵 5 紅蘿蔔 5 檸檬汁 2 九層塔 1.5 | 黑糖馬拉糕 黑糖馬拉糕 45 | 素香炒高麗菜 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1 | 番茄香茅湯 牛番茄去蒂 20 金針菇 5 紅蘿蔔中丁 5 芹菜 2 | 當季水果 | 全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 900 |
| 11月27日 星期三 | 香鬆飯 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5 | 洋芋歐姆蛋 洗選蛋 70 馬鈴薯中丁 20 乳酪絲 5 | 莎莎醬佐豆腸 豆腸切段 30 牛蕃茄去蒂 25 黃甜椒去頭籽 10 | 田園玉米 玉米粒 40 脆筍丁 12 毛豆仁 15 紅蘿蔔小丁 3 | 蘋果派 蘋果派 30 | 素香炒油菜 產銷油菜 90 薑絲 1 | 羅宋湯 牛番茄去蒂 20 馬鈴薯中丁 5 紅蘿蔔中丁 5 芹菜 2 | | 全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 793 |
| 11月28日 星期四 | 白油麵 白油麵 120 | 藍帶豆包 生豆包 55 起司片 10 素火腿 5 | 波隆那蕃茄干丁 豆干丁 20 番茄角 20 紅蘿蔔小丁 5 生鮮香菇 5 毛豆仁 5 芹菜 5 | 花椰菜什錦 花椰菜切段 50 生鮮香菇 15 紅蘿蔔片 5 雪白菇 5 | 酥炸地瓜條 地瓜粗條 75 | 素有機青松菜 有機青松菜 90 薑絲 1 | 牛奶花生湯圓 湯圓 15 花生仁剖半 10 奶粉 7 | 當季水果 | 全穀雜糧類 5.9 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 774 |
| 11月29日 星期五 | 糙米飯 白米 90 糙米 30 | 麻婆豆腐 薄豆腐大丁 55 紅蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素絞肉 0.5 | 花瓜素雞 素雞切片 40 豆薯大丁 20 花瓜 8 素絞肉 0.5 | 芹香海帶根 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5 | 銀絲捲 銀絲捲 30 | 素香炒蚵白菜 產銷蚵白菜 90 薑絲 1 | 當歸麵線 高麗菜切片 20 豆輪 3 麵線 3 薑絲 1 | | 全穀雜糧類 7.4 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 783 |