

臺中市北屯區東山高中 12月2日 - 12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
12月2日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	京醬豬柳 g 豬柳 70 洋蔥粗條 25 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 1 甜麵醬 0.6	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	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 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 蒜泥 0.5 九層塔 0.5		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 771
12月3日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	腰果魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 180 生腰果 6	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 35 黃豆芽 10 洋蔥絲 10 肉片 10 韓式泡菜 6.5 蒜末 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 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 3.5 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 909
12月4日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	玉米炒蛋 g 洗選蛋 40 玉米粒 35 青蔥去頭尾 1	照燒豆包 g 生豆包切四 45 洋蔥絲 5 白芝麻 0.5 味霖 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 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 6.4 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 751
12月5日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	花生豬腳 g 豬腳丁 48 肉丁 32 熟花生 5 薑片 1	瑤柱白菜 g 大白菜切片 65 肉片 15 珠貝 1 乾香菇絲 0.4 紹興酒 1 蒜頭 1 紅棗 0.2	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	山藥香菇雞湯 g 骨腿丁 20 山藥去皮 10 香菇 10 薑片 0.5 枸杞 0.2	當季水果	全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 787
12月6日 星期五	栗子野菇炊飯 g 白米 120 豬肉絲 25 黑蠔菇 5 乾香菇 0.3 栗子 3 蒜泥 1.5	鮮嫩炸雞柳 g 雞柳 50	麻油鮮蔬 g 高麗菜切片 40 肉片 10 米血丁 10 青蔥去頭尾 1 薑片 1	蒜香A菜 g 產銷A菜 90 蒜末 1	蘿蔔味噌湯 g 薄豆腐切絲 25 味噌 11 白蘿蔔片 10 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 0.3	保久乳	全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 847

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12月2日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	京醬豆腸 g 豆腸切段 30 秀珍菇 30 紅蘿蔔中丁 5 甜麵醬 5	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20	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	葡萄奶酥派 g 葡萄奶酥派 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 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 7.6 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 789
12月3日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 40 大白菜切片 20 素泡菜 10	蘿蔔素雞 g 素雞切片 30 白蘿蔔大丁 30 花瓜 8 熟花生 5	芋香粒粒 g 芋頭小丁 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10 腰果 5	手作吐司鹹派 g 吐司片 20 洗選蛋 20 素火腿 10 乳酪絲 10	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 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 6.7 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 848
12月4日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	玉米炒蛋 g 洗選蛋 50 玉米粒 20	照燒豆包 g 生豆包(切四) 50 鴻喜菇 5 薑絲 0.5	金針蒲瓜 g 蒲瓜片 55 金針菇 15 秀珍菇 10 紅蘿蔔絲 5	黑糖捲 g 黑糖捲 70	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	冬瓜鮮菇湯 g 冬瓜中丁 35 秀珍菇 8 薑片 1		全穀雜糧類 8.6 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 940
12月5日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	酸白菜凍腐 g 凍豆腐丁 40 酸白菜 30 生鮮香菇 10 毛豆仁 5 薑絲 0.5	青椒炒干片 g 豆干片 45 青椒粗條 30 紅蘿蔔條片 5 薑絲 0.5 豆豉 0.5	花生麵筋 g 麵筋 20 熟花生 15	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	山藥香菇湯 g 山藥大丁 15 香菇 30 蓮子 3 紅棗 1 薑片 1 藥膳包 1	當季水果	全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 924
12月6日 星期五	栗子野菇炊飯 g 白米 120 皮絲 15 黑蠔菇 15 乾香菇 0.3 栗子 3 薑末 1.5	酥炸豆包 g 生豆包 55	糖醋麵腸 g 麵腸切段 55 鳳梨 5 紅蘿蔔片 5	麻油鮮蔬 g 高麗菜切片 30 秀珍菇 15 素羊肉 15 紅蘿蔔片 5 薑片 1.5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素香炒A菜 g 產銷A菜 90 薑絲 1	蘿蔔味噌湯 g 薄豆腐切絲 25 味噌 5 蘿蔔片 10 乾海帶芽 0.5	保久乳	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 4.6 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 2.5 水果類 0.0 總熱量 996

臺中市北屯區東山高中 12月9日 - 12月13日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12月9日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	橙汁排骨 g 肉丁 75 柳橙汁 5 檸檬汁 1	香滷豆干 g 四分干 30 肉片 10 海帶結 10 水晶餃 10 紅蘿蔔大丁 5 紅蔥粗 0.5	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	麻油雞湯 g 骨腿丁 20 高麗菜片 20 粉絲 2.5 薑片 1		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.5 水果類 0.0 總熱量 856
12月10日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	藥膳雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 8 凍豆腐 8 薑片 1 藥膳包 0.3	白菜燴菇 g 大白菜切片 50 肉片 15 紅蘿蔔片 5 金針菇 5 乾香菇 0.3 蒜末 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 758
12月11日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	五香滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 10 紅蔥碎 0.5	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	酸白菜肉片湯 g 肉片 10 大白菜切片 15 酸白菜 12 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 724
12月12日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	泰式酸辣魚 g 鱸魚丁 70 油腐小丁 15 洋蔥片 10 薑絲 1 青蔥 1 九層塔 0.5 泰式酸辣醬 0.5	香檸芽菜河粉 g 豆芽菜 60 肉絲 10 河粉 3 紅蘿蔔絲 3 青蔥 2 蒜末 1 檸檬汁 2	有機青江菜 g 有機青江菜 90 蒜末 1	芋頭椰果西米露 g 芋頭 18 椰果 10 西谷米 4 椰漿 3 奶粉 3	當季水果	全穀雜糧類 6.7 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 819
12月13日 星期五	紅蔥飯 g 白米 120 紅蔥片 1.5	黑蜜豬排 g 黑蜜豬排 75	香筍烏蛋 g 筍干 50 鵝鶉蛋 15 肉片 10 紅蔥粗 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	虱目魚海鮮湯 g 虱目魚柳 25 蝦仁 25 魷耳圈 15 脆筍絲 5 蒜末 1.5 青蔥去頭尾 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.7 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 872

## 臺中市北屯區東山高中

12月9日 - 12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
12月9日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	糖醋嫩腐 g 嫩油丁 40 鳳梨 25 杏鮑菇 15	香滷豆干 g 四分干 30 生鮮香菇 15 海帶結 10	素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	手作麵包布丁 g 吐司片 20 洗選蛋 30 奶粉 10 糖粉 3	素香炒油菜 g 產銷油菜 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		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 785
12月10日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	藥膳凍腐 g 凍豆腐丁 40 黑蠔菇 10 薑片 1 藥膳包 0.1	香滷海結麵輪 g 海帶結 30 麵輪 10 薑絲 0.5	白菜燴菇 g 大白菜切片 40 金針菇 15 紅蘿蔔片 5 乾香菇 0.5 薑絲 0.5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 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	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 802
12月11日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	五香滷蛋 g 水煮蛋 45 滷包 1 乾香菇絲 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	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 薑絲 0.5	豆沙包 g 豆沙包 30	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1	酸白菜湯 g 酸白菜 30 金針菇 25 角螺 5 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 760
12月12日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	酸辣豆腸 g 豆腸切段 45 黃甜椒去頭籽 5 檸檬汁 1	宮保豆干 g 四分干 50 熟花生 10 紅甜椒去頭籽 5 乾辣椒 0.1	檸檬汁青花菜 g 青花菜 60 貝殼麵 5 紅蘿蔔 5 檸檬汁 2 九層塔 1.5	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素有機青江菜 g 有機青江菜 90 薑絲 1	芋頭椰果西米露 g 芋頭 18 椰果 10 西谷米 4 椰漿 3 奶粉 3	當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 841
12月13日 星期五	紅蔥飯 g 白米 120 紅蔥片 1.5	樹子豆包 g 生豆包 55 薑絲 0.5 樹子 3 豆豉 0.5	香筍烏蛋 g 筍干 30 鵝鶉蛋 30 薑絲 1	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	酥炸地瓜條 g 地瓜粗條 75	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	當歸腐竹湯 g 山藥大丁 15 香菇 30 腐竹 5 蓮子 3 枸杞 1 薑絲 1 藥膳包 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 2.5 水果類 0.0 總熱量 907

臺中市北屯區東山高中 12月16日 - 12月20日 葷食菜單設計

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12月16日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	鮭魚石狩鍋 g 鮭魚丁 70 薄豆腐大丁 20 洋蔥片 10 薑絲 1.5 青蔥 1 味噌 5	壽喜燒 g 高麗菜切片 45 雞里肌肉 15 香菇 5 鴻喜菇 3 青蔥去頭尾 1 紅蘿蔔絲 3	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	日式土瓶蒸 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 10 鈕菇 0.4 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 748
12月17日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	黃燜雞 g 骨腿丁 80 洋蔥片 10 馬鈴薯中丁 10 紅甜椒 3 青蔥去頭尾 2 薑片 1	桂筍炒肉絲 g 桂竹筍片 50 肉絲 12 青蔥去頭尾 1.5 薑泥 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	鴨肉蘿蔔湯 g 太空鴨丁 20 白蘿蔔中丁 20 冬菜 3 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 784
12月18日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	雙鮮蒸蛋 g 洗選蛋 53 蝦仁 30 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1 干貝絲 0.6 青蔥去頭尾 0.5	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 55 絞肉 10 杏鮑菇 10 薑片 1 蒜仁 1 九層塔 0.5	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 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 5.5 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 710
12月19日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	韓式燒肉 g 肉片 75 洋蔥粗絲 20 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 烤肉醬 0.3 芝麻油 0.3	泡菜炒年糕 g 大白菜切片 50 韓式年糕 15 肉絲 10 洋蔥絲 10 韓式泡菜 6.5 青蔥 1	有機荷葉白菜 g 有機荷白菜 90 紅蔥末 1	麻香黃豆芽湯 g 薄豆腐切絲 20 黃豆芽 10 雞骨架 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 0.5 薑絲 0.5 白芝麻 0.3	當季水果	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 832
12月20日 星期五	薑母鴨米糕 g 糯米 120 鴨肉片 25 杏鮑菇絲 6 乾香菇 0.3 薑末 1.5	蔥鹽雞翅 g 雞翅 100 薑片 0.5 青蔥 0.5 滷包 0.2	香拌米血 g 綠豆芽 40 米血丁 15 肉片 10 青蔥去頭尾 1.5 薑絲 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	紅豆湯圓 g 湯圓 15 紅豆 10	履歷豆奶	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 822

## 臺中市北屯區東山高中

12月16日 - 12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
12月16日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	鮮菇親子丼 g 洗選蛋 30 素羊肉 15 黑蠔菇 10 紅蘿蔔絲 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	壽喜燒 g 高麗菜切片 40 香菇 15 鴻喜菇 5 蒟蒻捲 6 薑絲 0.5	馬蹄條 g 馬蹄條 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	日式土瓶蒸 g 白蘿蔔中丁 25 秀珍菇 15 鈕菇 1 白果 6		全穀雜糧類 9.1 豆蛋魚肉類 1.4 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 893
12月17日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	照燒嫩腐 g 嫩油丁 40 玉米筍 15 紅甜椒去頭籽 15 照燒醬 2	桂筍炒素肚 g 素肚切片 50 桂竹筍 20 薑絲 8	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	紅豆餅 g 紅豆餅 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	冬菜鮮菇湯 g 秀珍菇 15 蘿蔔 9 角螺 2 粉絲 5 冬菜 10 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 861
12月18日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 50 生鮮香菇 10	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	腰果玉米 g 玉米粒 30 紅蘿蔔小丁 15 毛豆仁 15 生腰果 15	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 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 7.7 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 0.0 總熱量 825
12月19日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	柚香烤豆包 g 生豆包 50 黃甜椒去頭籽 5 薑絲 0.5	蜜汁黑干 g 黑豆干一切九 75 白芝麻 0.5	泡菜炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 素泡菜 10 紅蘿蔔絲 3	手做甜紫米糕 g 紫糯米 25 蜜花豆 0.3	素有機萵白菜 g 有機萵白菜 90 薑絲 1	麻香黃豆芽湯 g 薄豆腐切絲 20 黃豆芽 10 乾海帶芽 0.5 薑絲 0.5 白芝麻 0.3	當季水果	全穀雜糧類 8.1 豆蛋魚肉類 3.8 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 1017
12月20日 星期五	薑母鮮菇米糕 g 糯米 120 素羊肉 15 杏鮑菇絲 15 乾香菇 0.3 薑末 1	糖醋豆腸 g 豆腸切段 45 紅甜椒 5 黃甜椒去頭籽 5	海苔百頁 g 百頁切丁 40 地瓜大丁 45 海苔粉 1	海帶干絲 g 海帶絲 35 細白干絲 20 薑絲 0.5 薑絲 0.5	高麗菜包 g 高麗菜包 60	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	紅豆湯圓 g 湯圓 15 紅豆 10	履歷豆奶	全穀雜糧類 9.8 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 1007

臺中市北屯區東山高中 12月23日 - 12月27日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12月23日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 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	胡瓜燴蝦仁 g 大黃瓜片 55 蝦仁 15 肉片 10 紅蘿蔔片 3 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	紅蔥大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 紅蔥醬 1	結頭玉米湯 g 結頭菜中丁 20 玉米段 10 龍骨丁 8 薑片 0.5 青蔥去頭尾 1		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 696
12月24日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	酸菜魚 g 水沙魚丁(包冰) 120 薄豆腐大丁 20 洋蔥大丁 8 酸菜 8 蒜末 1 青蔥 1 薑絲 0.5	沙茶粉絲 g 豆芽菜 35 絞肉 10 冬粉 9 青蔥段 1.5 紅蘿蔔絲 3 蒜末 1 紅蔥片 1	蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 肉絲 3 蒜末 1	關東煮湯 g 白蘿蔔大丁 15 白火鍋條 8 龍骨丁 10 米血丁 8 柴魚片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 810
12月25日 星期三	螺旋麵 g 螺旋麵 80	香烤雞腿 g 雞腿 120 薑片 0.3 青蔥 0.3 滷包 0.1	波隆那蕃茄肉醬 g 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	葷菇青花菜 g 青花菜 80 磨菇片 3 紅蘿蔔片 3 蒜碎 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 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 14 奶油 0.2		全穀雜糧類 4.3 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 615
12月26日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	洋蔥炒蛋 g 洗選蛋 55 洋蔥大丁 30 培根 10 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	鹽水鮮蔬 g 高麗菜切片 45 雞里肌肉 15 筍片 5 玉米筍 3 青蔥去頭尾 1	有機菠菜 g 有機菠菜 90 蒜末 1	酸辣湯 g 薄豆腐切絲 23 肉絲 5 洗選蛋 7 脆筍絲 5 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 1 青蔥去頭尾 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 1.4 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 699
12月27日 星期五	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	梅干扣肉 g 肉丁 50 五花肉丁 15 梅干菜 5 海帶結 10 薑片 1 紅蔥碎 1	筍香鮑菇 g 桂竹筍片 55 杏鮑菇 10 絞肉 10 薑泥 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.0 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 722

## 臺中市北屯區東山高中

12月23日 - 12月27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
12月23日 星期一	麥片飯 g 白米 90 糙米 10	三杯黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 35 鳳梨 15 青椒 5 紅蘿蔔小丁 5 木耳片 5	鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 40 烏蛋 10 秀珍菇 15 紅蘿蔔片 5	黃金捲 g 黃金捲 30	素香炒大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 薑絲 1	結頭玉米湯 g 結頭菜中丁 15 秀珍菇 15 玉米段 15 海帶結 5		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 797
12月24日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	茄汁豆腸 g 豆腸切段 30 牛蕃茄去蒂 25 毛豆仁 5	五更腸旺 g 麵腸片 40 筍片 12 酸菜仁切絲 12	沙茶粉絲 g 豆芽菜 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 素沙茶醬 1	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	素蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 鴻喜菇 5 薑絲 1	關東煮湯 g 白蘿蔔大丁 20 蓮藕片 10 油腐小丁 15 香菇 15	當季水果	全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 939
12月25日 星期三	螺旋麵 g 螺旋麵 80	藍帶豆包 g 生豆包 55 起司片 10 素火腿 5	波隆那蕃茄干丁 g 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	彩椒鮑菇 g 杏鮑菇 40 紅甜椒 10 黃甜椒 10 薑絲 0.5	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	草菇青花菜 g 青花菜 90 磨菇片 10 紅蘿蔔片 10 蒜碎 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 馬鈴薯小丁 15 洗選蛋 10 奶粉 5		全穀雜糧類 4.3 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 612
12月26日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	野菇歐姆蛋 g 洗選蛋 60 鴻喜菇 5 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5 杏鮑菇 5 乳酪絲 5	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	糖醋海帶芽 g 海帶芽 30 薑絲 1	素水餃 g 素熟水餃 30	素有機菠菜 g 有機菠菜 90 薑絲 1	酸辣湯 g 薄豆腐切絲 20 脆筍絲 15 生鮮木耳絲 10 紅蘿蔔絲 2 洗選蛋 5	當季水果	全穀雜糧類 7.0 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 1.0 總熱量 788
12月27日 星期五	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 5	梅干素肚 g 素肚切片 50 筍干 15 梅干菜 8	筍香鮑菇 g 桂竹筍絲 40 杏鮑菇 15 薑絲 10	銀絲卷 g 銀絲卷 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 785



臺中市北屯區東山高中 12月30日 - 1月4日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12月30日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	紅燒豬肉 g 肉丁 50 軟骨丁 12 白蘿蔔大丁 15 紅蘿蔔大丁 15 薑片 1 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	回鍋干片 g 豆干片 30 高麗菜切片 25 肉片 10 紅蘿蔔片 5 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	結頭魚丸湯 g 結頭菜中丁 30 虱目魚丸 8 大骨 5 青蔥去頭尾 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 749
12月31日 星期二	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	香酥魚排 g 魚排 75	印度香料時蔬 g 馬鈴薯中丁 50 雞里肌肉 10 洋蔥 10 紅蘿蔔中丁 5 玉米筍 2 蒜末 1	有機青松菜 g 有機青松菜 90 薑絲 1	鷹嘴豆蔬菜湯 g 魷魚圈 30 番茄罐 10 高麗菜片 10 洋蔥片 5 肉片 5 鷹嘴豆 3	當季水果	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 846
1月1日 星期三							
1月2日 星期四							
1月3日 星期五							

