

臺中市北屯區東山高中 12月30日 - 1月3日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1 月 2 日 星 期 四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	義式香料豬肉 g 肉片 75 青花菜 15 黃甜椒 2 蒜末 2 九層塔 0.5	茄汁貝殼麵 g 番茄角 40 火腿丁 8 洋蔥小丁 15 貝殼麵 7 鳳梨罐 4 乳酪絲 3 奶油 0.2 起司粉 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	月桂葉雞湯 g 骨腿丁 20 洋蔥粗絲 20 西芹片 3 胡蘿蔔片 3 蒜泥 0.5 月桂葉 0.1 義大利香料 0.1	當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 850
1 月 3 日 星 期 五	白油麵 g 白油麵 150	無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75	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	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 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	保久乳	全穀雜糧類 5.4 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 761

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1 月 2 日 星 期 四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	香料茄汁油腐 g 油腐丁 35 番茄罐 15 黑蠔菇 15 義大利香料 0.5	腰果玉米 g 豆干丁 30 玉米粒 5 紅甜椒 5 生腰果 15	洋芋貝殼麵 g 馬鈴薯中丁 40 素火腿 4 毛豆仁 5 奶粉 2 貝殼麵 2 洋香菜葉 0.2	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	月桂葉鮮蔬湯 g 高麗菜片 30 鴻喜菇 15 西芹片 10 紅蘿蔔片 5 月桂葉 1	當季水果	全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 815
1 月 3 日 星 期 五	白油麵 g 白油麵 150	素雞排 g 素雞排 25	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	彩椒青花菜 g 青花菜 60 黃甜椒 5 紅甜椒 5 奶油 1.5 起司粉 1.5 九層塔 1.5	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	南瓜濃湯 g 南瓜中丁 25 紅蘿蔔小丁 10 毛豆仁 5 奶油 1 台芹處理好 0.5 奶粉 2	保久乳	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 768

臺中市北屯區東山高中 1月6日 - 1月10日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月6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 薑泥 1 雞骨架 8	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 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		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 2.5 水果類 0.0 總熱量 768
1月7日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	麻油雞 g 骨腿丁 80 米血丁 10 杏鮑菇 10 薑片 1.5	銀芽干片 g 豆干片 30 綠豆芽 30 肉絲 10 紅蘿蔔絲 5 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	蒜香A菜 g 產銷A菜 90 蒜末 1	臘八甜湯 g 地瓜圓 15 八寶湯 6 紅豆 6 花豆 3 紫米 3	當季水果	全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 846
1月8日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	洋蔥歐姆蛋 g 洗選蛋 55 洋蔥絲 30 雞里肌肉 10 青蔥去頭尾 1 有鹽奶油 0.2 乳酪絲 3	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 木耳絲 2 蒜末 1	浮水魚羹湯 g 白蘿蔔中丁 25 魚羹 8 筍絲 5 生鮮香菇 5 蒜泥 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 3.0 水果類 0.0 總熱量 815
1月9日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	泡菜魚丁 g 鱸魚丁 70 薄豆腐大丁 15 黃豆芽 10 泡菜 6 青蔥 1	青醬花椰菜 g 花椰菜切段 50 雞里肌肉 10 甜不辣 5 黑蠔菇 5 蒜末 2 九層塔 2 腰果 1 乳酪粉 0.5	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 雞骨架 0.5	當季水果	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 1.0 總熱量 800
1月10日 星期五	港式煲仔飯 g 白米 120 培根片 15 生鮮香菇 5 珠貝 0.5 紅蔥碎 0.5 香菇絲 0.3 雞骨架 6	瑞士雞翼 g 雞翅 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5	鮮蔬公仔麵 g 大白菜切片 50 肉絲 10 公仔麵 4 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 3 紅蔥片 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	九尾排骨湯 g 生鮮香菇 15 龍骨丁 10 山藥 5 九尾草 1.5 薑片 0.5 枸杞 0.1	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 3.8 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 830

臺中市北屯區東山高中

1月6日 - 1月10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
1月6日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 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	糖醋豆腸 g 豆腸切段 45 紅甜椒 5 黃甜椒去頭籽 5	福菜筍干 g 筍干 40 杏鮑菇 15 福菜 10	紫米糕捲 g 紫米糕捲 30	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 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		全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 817
1月7日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	銀芽干片 g 豆干片 45 綠豆芽 20 紅蘿蔔片 5 薑絲 0.5	麻香素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 10 薑片 1	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮花生 10 薑絲 0.5	素水餃 g 素熟水餃 30	素香炒A菜 g 產銷A菜 90 薑絲 1	臘八甜湯 g 地瓜圓 15 八寶湯 6 紅豆 6 花豆 3 紫米 3	當季水果	全穀雜糧類 8.0 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 907
1月8日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	起司烘蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 20 乳酪絲 20 素火腿 5	照燒豆包 g 生豆包(切四) 50 鴻喜菇 5 薑絲 0.5	芋香粒粒 g 芋頭小丁 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10 腰果 5	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	浮水香菇羹湯 g 白蘿蔔中丁 15 香菇羹 15 筍絲 10 生鮮香菇 5		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 817
1月9日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 60 黃豆芽 10 素泡菜 10	五更腸旺 g 麵腸片 40 筍片 12 酸菜仁切絲 12	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 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 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 841
1月10日 星期五	港式煲仔飯 g 白米 120 黑蠔菇 15 素香腸 10 皮絲 5 香菇絲 0.3 毛豆 5	醬燒豆包 g 生豆包 50 紅甜椒去頭籽 5 黃甜椒去頭籽 5 薑絲 0.5	三杯黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1	鮮蔬公仔麵 g 高麗菜切片 50 公仔麵 10 皮絲 7 紅蘿蔔絲 5 木耳絲 5	素燒賣 g 素燒賣 25	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	九尾鮮菇湯 g 生鮮香菇 30 白精靈 15 腐竹 5 九尾草 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 4.2 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 956

臺中市北屯區東山高中 1月13日 - 1月17日 葷食菜單設計

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月13日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	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	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	蒜香菠菜 g 產銷菠菜 90 蒜泥 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		全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 775
1月14日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	椰汁豬柳 g 豬柳 65 洋蔥粗條 25 蒜末 1 奶粉 3 椰漿粉 1	泰式鮮蝦粉絲 g 高麗菜切片 55 寬冬粉 4 蝦仁 35 紅蘿蔔絲 3 紅蔥碎 1.5 蒜末 1 九層塔 0.5 泰式酸辣醬 0.5	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	泰式蔬菜清湯 g 白蘿蔔中丁 20 龍骨丁 10 洋蔥片 8 西芹片 2 蒜末 1 青蔥 1 香茅 0.1	當季水果	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 843
1月15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 53 生鮮香菇 3 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1	滷味拼盤 g 黑豆干1切9 30 水晶餃 10 米血丁 10 肉片 10 玉米段 5 酸菜絲 5 蒜泥 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	冬瓜魚丸湯 g 冬瓜中丁 30 虱目魚丸 10 雞骨架 5 薑絲 0.5 青蔥去頭尾 0.5		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 724
1月16日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	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	有機青江菜 g 有機青江菜 90 蒜末 1	薑母鴨湯 g 太空鴨丁 20 高麗菜切片 22 粉絲 3 薑片 0.5 藥包 0.1	當季水果	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 914
1月17日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 150	蒜烤雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1	蘑菇肉醬 g 洋蔥小丁 15 絞肉 20 蘑菇片 15 紅蘿蔔末 3 蒜末 1.5	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	玉米濃湯 g 玉米粒 15 馬鈴薯小丁 10 洗選蛋 10 洋蔥小丁 7 火腿丁 6 全脂奶粉 1.5 玉米醬 14 奶油 0.2	履歷豆奶	全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 698

臺中市北屯區東山高中

1月13日 - 1月17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
1月13日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20	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	白菜羹 g 大白菜切片 45 生鮮香菇 20 非基改角螺 2 筍絲 5	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	香炒菠菜 g 產銷菠菜 90 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		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 837
1月14日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	椰汁烤麩 g 烤麩切丁 30 馬鈴薯中丁 25 紅蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	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	泰式寬粉 g 高麗菜切片 40 寬冬粉 12 紅蘿蔔絲 5 九層塔 1.5 檸檬汁 2	手做地瓜泥球 g 地瓜小丁 60 玉米粒 15 葡萄乾 5 白芝麻 6	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	泰式蔬菜清湯 g 白蘿蔔中丁 20 生鮮香菇 10 素羊肉 10 西芹片 2	當季水果	全穀雜糧類 8.8 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 1.0 總熱量 937
1月15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	滷味拼盤 g 黑豆干一切九 30 玉米段 10 海帶結 5 紅蘿蔔小丁 5	素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 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 6.5 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 724
1月16日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 50 鳳梨 15 青椒 5	豆瓣麵腸 g 麵腸切段 50 黑蠔菇 10 紅蘿蔔片 10 豆瓣醬 2	金針蒲瓜 g 蒲瓜片 55 金針菇 15 秀珍菇 10 紅蘿蔔絲 5	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	素有機青江菜 g 有機青江菜 90 薑絲 1	素薑母湯 g 高麗菜切片 15 素米血丁 15 粉絲 5 薑片 1 藥包 0.5	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
1月17日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 150	椒鹽豆腐 g 薄豆腐大丁 80 椒鹽粉 1	蘑菇干丁醬 g 碎干丁 20 蘑菇片 15 紅蘿蔔小丁 5 素肉燥 7 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	銀絲捲 g 銀絲捲 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 馬鈴薯小丁 15 素火腿 10 玉米醬 15	履歷豆奶	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 733

