臺中市北屯區東山高中 2月10日 - 2月14日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月11日 星期二	五穀飯 白米 90 五穀 20 糙米 10	橙汁排骨 肉丁 85 柳橙汁 5 檸檬汁 1	綜合滷味 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 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	九尾雞湯 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 6.0 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 900
2月12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 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	照燒豆包 生豆包切四 45 照燒醬 5 白芝麻 0.5 味霖 1	蒜香高麗菜 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	紅豆紫米湯圓 湯圓 15 紅豆 10 紫米 5		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 0.9 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 875
2月13日 星期四	糙米飯 白米 90 糙米 30	麻油魚丁 水沙魚丁(包冰) 120 薄豆腐大丁 15 高麗菜片 15 薑片 1.5 青蔥 1 枸杞 0.1	蔥油時蔬煲 大白菜切片 65 寬冬粉 5 肉片 15 紅蘿蔔絲 3 紅蔥碎 1.5	有機小松菜 有機小松菜 90 薑絲 1	冬瓜排骨湯 冬瓜中丁 40 龍骨丁 8 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 850
2月14日 星期五	鐵板麵 鐵板麵 150	蒜烤雞腿 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1	西西里茄汁肉醬 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 義大利香料 0.1	紅蔥蚵白菜 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	玉米濃湯 玉米粒 15 馬鈴薯小丁 10 洗選蛋 10 洋蔥小丁 7 培根片 6 全脂奶粉 1.5 玉米醬 14 奶油 0.2	保久乳	全穀雜糧類 5.3 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 0.0 總熱量 693

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月11日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	橙汁炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 柳橙汁 3 檸檬汁 3	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	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	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	九尾鮮菇湯 g 生鮮香菇 30 白精靈 15 腐竹 5 九尾草 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 851
2月12日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	洋芋歐姆蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 20 乳酪絲 5	照燒豆包 g 生豆包(切四) 50 鴻喜菇 5 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	素水餃 g 素熟水餃 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	紅豆紫米湯圓 g 湯圓 15 紅豆 10 紫米 5		全穀雜糧類 8.4 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 957
2月13日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	麻香凍豆腐 g 凍豆腐丁 40 杏鮑菇 40 薑片 0.5	茄汁麵腸 g 麵腸切段 55 番茄 5 黃甜椒 5	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	手做香芋球 g 芋頭小丁 60 奶粉 1 椰子粉 1	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	冬瓜鮮菇湯 g 冬瓜中丁 35 秀珍菇 8 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 924
2月14日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 150	素牛蒡排 g 素牛蒡排 25	西西里茄汁干丁 g 豆干丁 20 番茄角 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	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 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	保久乳	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 781

臺中市北屯區東山高中 2月17日 - 2月21日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析	
2月17日 星期一	燕麥飯 g	腰果魚丁 g	糖醋凍腐 g	蠔油芥藍菜 g	紫菜蛋花湯 g		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.8 蔬菜類 0.1 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 843	
	白米 90	水沙魚丁(包冰) 180	凍豆腐丁 35	產銷芥藍菜 90	洗選蛋 12			
	燕麥 20	生腰果 6	洋蔥片 20	肉絲 3	青蔥 1			
	糙米 10		絞肉 10	蒜末 1	紫菜 0.6			
			生鮮木耳片 5		薑絲 0.5			
		蒜末 1		雞骨架 0.5				
		青蔥去頭尾 1						
2月18日 星期二	麥片飯 g	鹽水雞丁 g	花椰菜什錦 g	紅絲大白菜 g	玉米排骨湯 g	當季水果	全穀雜糧類 6.6 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 846	
	白米 90	雞胸丁 65	花椰菜切段 70	大白菜切片 80	玉米段 17			
	麥片 20	米血丁 15	杏鮑菇 5	胡蘿蔔絲 5	龍骨丁 8			
	糙米 10	脆筍片 10	肉片 15	蒜末 1	紅蘿蔔中丁 5			
		青蔥去頭尾 1.5	紅蘿蔔片 5		香菇 5			
	蒜泥 1	蒜末 1		薑片 0.5				
2月19日 星期三	芝麻飯 g	茶葉蛋 g	麻婆豆腐 g	紅蔥小白菜 g	魷魚羹湯 g		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 725	
	白米 100	洗選蛋 55	薄豆腐大丁 60	產銷小白菜 90	大白菜切條 15			
	糙米 20	紅茶包 1	絞肉 10	紅蔥末 1	肉絲 10			
	黑芝麻 0.2	滷包 0.5	毛豆仁 2		魷耳條 20			
			青蔥 1		脆筍絲 6			
		蒜末 1		紅蘿蔔絲 3				
		紅蔥片 1		青蔥去頭尾 1				
				蒜泥 0.5				
				九層塔 0.5				
2月20日 星期四	糙米飯 g	日式壽喜燒肉 g	嫩雞石狩鍋 g	有機青江菜 g	日式土瓶蒸 g	當季水果	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 1.0 總熱量 808	
	白米 90	肉片 70	高麗菜切片 40	有機青江菜 90	骨腿丁 20			
	糙米 30	洋蔥粗條 20	雞里肌肉 20	蒜末 1	白蘿蔔中丁 10			
		紅蘿蔔絲 3	洋蔥條 10		蛤蠣 0.4			
		青蔥去頭尾 1	香菇 5		鈕菇 0.4			
	熟白芝麻粒 0.3	鴻喜菇 3		薑片 0.5				
	堅魚露 2	青蔥去頭尾 1						
	薑絲 0.5	味噌 5						
2月21日 星期五	荷葉米糕 g	油蔥雞 g	筍香鮑菇 g	蒜香萵苣 g	黃瓜魚丸湯 g	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 789	
	糯米 120	雞腿排 120	桂竹筍片 55	產銷萵苣 90	大黃瓜片 30			
	肉絲 15	青蔥 1.5	杏鮑菇 10	蒜末 1	虱目魚丸 10			
	乾香菇 0.3	蒜泥 0.5	絞肉 10		龍骨丁 5			
	皮絲 4	薑泥 0.5	薑泥 1		薑絲 0.5			
紅蔥末 1								

臺中市北屯區東山高中

2月17日 - 2月21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
2月17日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 50 鳳梨 15 青椒 5	麻香素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 10 薑片 1	芋香粒粒 g 芋頭小丁 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10 腰果 5	豆沙包 g 豆沙包 30	素蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 鴻喜菇 5 薑絲 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 20 紫菜 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 838
2月18日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	鹽水燻豆包 g 燻豆包切四 30 素米血丁 15 脆筍片 10 四季豆 10	三杯油腐 g 油腐丁 60 杏鮑菇 15 九層塔 1 薑片 1	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	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 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 7.7 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 934
2月19日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	茶葉蛋 g 洗選蛋 55 紅茶包 1 滷包 0.5	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	糖醋海帶芽 g 海帶芽 30 薑絲 1	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	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 7.0 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 738
2月20日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	和風佃煮 g 四分干 30 白蘿蔔中丁 20 素米血中丁 15 紅蘿蔔中丁 5	野蔬凍腐鍋 g 凍豆腐 50 高麗菜切片 15 番茄去蒂 10 生鮮香菇 10	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 薑絲 0.5	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素有機青江菜 g 有機青江菜 90 薑絲 1	日式土瓶蒸 g 白蘿蔔中丁 25 秀珍菇 15 鈕菇 1 白果 6	當季水果	全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 873
2月21日 星期五	素荷葉米糕 g 糯米 120 皮絲 15 乾香菇 1.5 素肉絲 1.5 薑末 1	三色蛋 g 洗選蛋 50 皮蛋 25 鹹蛋 25	糖醋山藥 g 山藥條 50 鳳梨 15 青椒條 5 紅蘿蔔絲 5	筍香鮑菇 g 桂竹筍絲 40 杏鮑菇 15 薑絲 10	素燒賣 g 素燒賣 25	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 899

臺中市北屯區東山高中 2月24日 - 2月28日 葷食菜單設計

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月24日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	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	鐵板豆腐 g 嫩油丁 50 洋蔥片 15 肉片 10 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 奶油 2	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	關東煮湯 g 白蘿蔔大丁 15 玉米段 8 龍骨丁 10 米血丁 8 柴魚片 0.5		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 792
2月25日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	香酥魚排 g 魚排 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	蒜香菠菜 g 產銷菠菜 90 蒜泥 1	綠豆粉粿湯 g 粉粿 17 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 882
2月26日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	鮮蝦蒸蛋 g 洗選蛋 53 蝦仁 35 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1	藥膳滷味 g 四分干 20 高麗菜片 35 黑輪片 10 肉片 10 麵輪 2.5 藥膳包 0.5 枸杞 0.1	蒜香A菜 g 產銷A菜 90 蒜末 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 6.3 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 755
2月27日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	春川炒雞 g 骨腿丁 75 大白菜切片 10 韓式泡菜 5 青蔥去頭尾 2 蒜片 0.5	起司年糕鍋 g 洋蔥切絲 25 韓式年糕 15 雞里肌肉 15 白甜不辣 10 乳酪絲 4 青花菜 10 蒜末 1 青蔥 1	有機小芥菜 g 有機小芥菜 90 肉絲 5 蒜末 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 2.4 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 871
2月28日 星期五							