

臺中市北屯區東山高中 3月31日 - 4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
4月1日 星期二	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	糖醋鯰魚 g 鯰魚丁 75 油腐小丁 10 洋蔥片 10 蒜末 1 青蔥 1	螞蟻上樹 g 高麗菜切片 30 絞肉 10 冬粉 9 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 3 蒜末 1	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	榨菜肉絲湯 g 肉絲 12 淡榨菜絲 15 酸菜絲 8 薑絲 0.5	當季水果	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 1.0 總熱量 836
4月2日 星期三	漢堡 g 漢堡 60	無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75	玉米鮭魚沙拉 g 玉米粒 45 洋蔥去皮 15 鮭魚罐頭 7 毛豆仁 3 義大利香料 0.2	萵菇青花菜 g 青花菜 80 蘑菇片 3 紅蘿蔔片 3 蒜碎 1	紅豆烤奶 g 紅豆 9 粉圓 20 全脂奶粉 3 紅茶包 0.8 麥茶包 0.8	保久乳	全穀雜糧類 3.9 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.0 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 613

	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
4月7日 星期一	紫米飯	g	海結燒肉	g	京醬黑干	g	紅絲大白菜	g	海芽蛋花湯	g		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 774
	白米	90	肉丁	50	黑豆干1切9	40	大白菜切片	80	洗選蛋	13		
	紫米	20	軟骨丁	15	肉片	15	胡蘿蔔絲	5	雞骨架	5		
	糙米	10	海帶結	15	杏鮑菇	15	蒜末	1	青蔥去頭尾	1		
			青蔥去頭尾	1.5	紅蘿蔔片	3			乾海帶芽	0.5		
			蒜末	1	薑片	1			薑絲	0.5		
			紅蔥碎	1	紅蔥粗	0.5						
4月8日 星期二	五穀飯	g	泰式甜辣雞丁	g	香檸芽菜河粉	g	蒜香菠菜	g	泰式蔬菜清湯	g	當季水果	全穀雜糧類 6.2 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 1.0 總熱量 760
	白米	90	骨腿丁	80	豆芽菜	60	產銷菠菜	90	高麗菜切片	20		
	五穀	20	洋蔥粗絲	20	肉絲	10	蒜泥	1	龍骨丁	15		
	糙米	10	蒜末	1	河粉	3			洋蔥片	8		
			辣椒	0.5	紅蘿蔔絲	3			西芹片	2		
			九層塔	0.5	青蔥	2			蒜末	1		
			檸檬汁	1	蒜末	1			青蔥	1		
			魚露	0.5	檸檬汁	2			香茅粉	0.1		
									檸檬汁	5		
4月9日 星期三	小米飯	g	茶葉蛋	g	泡菜豆腐	g	蒜香油菜	g	九尾鮮菇湯	g		全穀雜糧類 6.0 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 677
	白米	90	洗選蛋	55	薄豆腐大丁	35	產銷油菜	90	骨腿丁	20		
	小米	20	紅茶包	1	黃豆芽	10	蒜末	1	生鮮香菇	15		
	糙米	10	滷包	0.5	洋蔥絲	10			九尾草	1.5		
					肉片	10			薑片	0.5		
					韓式泡菜	6.5			枸杞	0.1		
					蒜末	1						
4月10日 星期四	糙米飯	g	油蔥雞	g	香筍烏蛋	g	有機小芥菜	g	冬瓜魚丸湯	g	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 831
	白米	90	雞腿排	120	筍干	50	有機小芥菜	90	冬瓜中丁	30		
	糙米	30	青蔥	1.5	鵪鶉蛋	15	肉絲	5	虱目魚丸	10		
			蒜泥	0.5	肉片	10	蒜末	1	雞骨架	5		
			薑泥	0.5	紅蔥粗	1			薑絲	0.5		
									青蔥去頭尾	0.5		
4月11日 星期五	白油麵	g	酥炸旗魚丁	g	綜合滷味	g	紅蔥蚵白菜	g	旗魚羹麵湯	g	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.2 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 761
	白油麵	150	旗魚丁	80	白蘿蔔大丁	50	產銷蚵白菜	90	高麗菜切條	22		
					白火鍋條	10	紅蔥末	1	肉絲	10		
					雞里肌肉	10			筍絲	5		
					紅蘿蔔中丁	5			紅蘿蔔絲	1.5		
					蒜泥	1			蔥花	1		
									蒜末	1		

臺中市北屯區東山高中

4月7日 - 4月11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
4月7日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	高麗菜炒蛋 g 洗選蛋 60 高麗菜切片 30 紅蘿蔔片 5	京醬黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1	素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 薑絲 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 20 海帶芽 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 874
4月8日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	泰式酸辣豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄去蒂 25 九層塔 0.5 檸檬汁 2	香拌芽菜 g 豆干片 30 豆芽菜 15 紅蘿蔔絲 5 九層塔 1	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	香炒菠菜 g 產銷菠菜 90 薑絲 1	泰式蔬菜清湯 g 高麗菜片 20 生鮮香菇 10 素羊肉 10 西芹片 2	當季水果	全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 893
4月9日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	茶葉蛋 g 洗選蛋 55 紅茶包 1 滷包 0.5	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 60 黃豆芽 10 素泡菜 10	海帶干絲 g 海帶絲 35 細白干絲 20 薑絲 0.5	豆沙包 g 豆沙包 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 白精靈 15 腐竹 5 九尾草 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 799
4月10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	香筍烏蛋 g 筍干 30 鵪鶉蛋 30 薑絲 1	栗子燴菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	手做珍珠丸 g 薄豆腐大丁 35 雞蛋 10 乾香菇絲 3 碎豆輪 3	素有機小芥菜 g 有機小芥菜 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	當季水果	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 849
4月11日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	三色蛋 g 洗選蛋 50 皮蛋 25 鹹蛋 25	紅燒烤麩 g 烤麩切丁 50 生鮮香菇 15 芋頭大丁 15	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	素香菇羹麵湯 g 高麗菜切條 15 生鮮香菇 15 金針菇 15 筍絲 10 紅蘿蔔絲 5 芹菜 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.3 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 0.0 總熱量 806

臺中市北屯區東山高中 4月14日 - 4月18日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月14日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	麻婆魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 120 凍豆腐 10 洋蔥大丁 15 蒜末 1 青蔥 1 薑絲 0.5	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	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		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 4.4 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 865
4月15日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	鹹酥雞 g 雞胸丁 70 蒜末 1.5 九層塔 0.5	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	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 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 6.6 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 907
4月16日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	番茄炒蛋 g 洗選蛋 55 番茄角 35 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	滷味拼盤 g 黑豆干1切9 35 黑輪厚片 10 米血丁 10 肉片 10 酸菜絲 5 蒜泥 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	玉米鮮蔬湯 g 玉米段 17 龍骨丁 8 紅蘿蔔中丁 5 香菇 5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 715
4月17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 洋蔥片 10 韓式泡菜 6.5 青蔥 1	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	牛蒡蘿蔔雞湯 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 10 牛蒡片 10 紅蘿蔔中丁 4 薑片 0.5 鈕菇 0.3	當季水果	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 842
4月18日 星期五	夏威夷炒飯 g 白米 120 洋蔥片 15 蝦仁 15 培根片 10 洗選蛋 10 鳳梨片 5 紅甜椒 3 蒜末 1.5 青蔥 1.5	西西里烤雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1 番茄醬 3	奶油蒜香青花菜 g 花椰菜切段 52 肉片 10 蘑菇片 5 紅蘿蔔片 3 蒜末 2 奶油 2	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 782

臺中市北屯區東山高中

4月14日 - 4月18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
4月14日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	麻香凍豆腐 g 凍豆腐丁 40 杏鮑菇 40 薑片 0.5	回鍋干片 g 豆干片 45 高麗菜切片 20 紅蘿蔔片 5	樹子冬瓜 g 冬瓜大丁 75 樹子 3 薑絲 0.5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 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 7.0 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 766
4月15日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	酥炸豆包 g 生豆包 55	毛豆蒸蛋 g 洗選蛋 50 毛豆仁 5	雙色山藥燴菇 g 白山藥條 25 紫山藥條 25 紅椒條 5 黃椒條 5 香菇條 5	芋泥丸 g 芋泥丸 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 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 7.7 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 1.0 總熱量 1000
4月16日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	番茄炒蛋 g 洗選蛋 50 番茄去蒂 20 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	四喜針菇 g 小黃瓜絲 25 金針菇 25 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	手做豆腐香菇丸 g 薄豆腐大丁 30 洗選蛋 5 生鮮香菇 30 芹菜去葉 5 枸杞 1	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	玉米素排骨湯 g 玉米段 25 素排骨 15 海帶結 5 紅蘿蔔 5 薑片 1		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 768
4月17日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	春川豆腸 g 豆腸切段 40 大白菜片 25 素泡菜 8	醬燒素肚 g 素肚切片 45 黑蠔菇 10 薑片 1	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 薑絲 0.5	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	牛蒡蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 20 牛蒡片 15 生鮮香菇 15 紅蘿蔔中丁 5 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 848
4月18日 星期五	夏威夷炒飯 g 白米 120 素羊肉 15 洗選蛋 15 紅甜椒 5 鳳梨片 5 毛豆 5	素牛蒡排 g 素牛蒡排 25	奶油蘑菇青花菜 g 花椰菜切段 25 麵腸片 30 紅蘿蔔片 5 蘑菇片 10	彩椒鮑菇 g 杏鮑菇 40 青椒片 10 黃甜椒片 10 薑絲 0.5	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	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 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 748

臺中市北屯區東山高中 4月21日 - 4月26日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
4月21日 星期一	蕎麥飯	g	蔥香豬柳	g	芙蓉豆腐	g	蒜香油菜	g	蒜頭雞湯	g		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 759
	白米	90	豬柳	70	薄豆腐大丁	40	產銷油菜	90	骨腿丁	20		
	蕎麥	20	洋蔥片	25	金針菇	10	蒜末	1	冬瓜大丁	25		
	糙米	10	青蔥去頭尾	1.5	絞肉	5			蒜泥	1.5		
			蒜末	1	洗選蛋	5			蒜仁	0.5		
					紅蘿蔔絲	3			紅棗	0.2		
					青蔥	1						
					蒜末	1						
4月22日 星期二	薏仁飯	g	照燒雞翅	g	壽喜燒	g	紅蔥小白菜	g	關東煮湯	g	當季水果	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 1.0 總熱量 792
	白米	90	雞翅	100	高麗菜切片	45	產銷小白菜	90	白蘿蔔大丁	15		
	薏仁	20	薑片	0.5	雞里肌肉	15	紅蔥末	1	玉米段	8		
	糙米	10	青蔥	0.5	香菇	5			龍骨丁	10		
			照燒醬	0.2	鴻喜菇	3			米血丁	8		
					青蔥去頭尾	1			柴魚片	0.5		
					紅蘿蔔絲	3						
4月23日 星期三	小米飯	g	香菇蒸蛋	g	糖醋油腐	g	蒜香青江菜	g	酸辣湯	g		全穀雜糧類 5.5 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 669
	白米	90	洗選蛋	53	油腐小丁	35	產銷青江菜	90	薄豆腐切絲	23		
	小米	20	生鮮香菇	3	洋蔥片	20	蒜泥	1	肉絲	5		
	糙米	10	蒜泥	0.5	絞肉	10			洗選蛋	7		
			柴魚片	0.1	生鮮木耳片	5			脆筍絲	5		
					蒜末	1			生鮮木耳絲	3		
					青蔥去頭尾	1			紅蘿蔔絲	1		
									青蔥去頭尾	1		
4月24日 星期四	糙米飯	g	椒鹽雙鮮	g	奶焗白菜	g	有機荷葉白菜	g	熱帶水果茶	g	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 924
	白米	90	水沙魚丁(包冰)	130	大白菜切片	55	有機荷白菜	90	粉圓	20		
	糙米	30	魷魚圈	40	雞里肌肉	10	紅蔥末	1	鳳梨丁	6		
					紅蘿蔔片	5			蘋果丁	4		
					全脂奶粉	3			百香果汁	3		
					蒜末	1			柳橙汁	3		
					奶油	0.2			檸檬汁	3		
4月25日 星期五	刈包	g	酸菜肉片	g	香滷豆干	g	紅蔥蚵白菜	g	古早味湯米粉	g	綜合堅果包	全穀雜糧類 2.6 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 557
	刈包	60	肉片	70	四分干	30	產銷蚵白菜	90	新竹米粉	12		
			酸菜絲	20	肉片	10	紅蔥末	1	肉絲	10		
			蒜末	1	海帶結	10			豆芽菜	10		
					黑輪薄片	10			虱目魚丸	5		
					紅蘿蔔大丁	5			韭菜	3		
					紅蔥粗	0.5			紅蔥碎	1		
									蒜末	0.5		
									香菇絲	0.5		

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月21日 星期一	蕎麥飯 g	芙蓉豆腐 g	麻香素肚 g	素榨菜鮮菇 g	椰香山藥捲 g	素香炒油菜 g	紅棗香菇湯 g		全穀雜糧類 7.0
	白米 90	薄豆腐大丁 40	素肚切片 45	淡榨菜絲 35	椰香山藥捲 30	產銷油菜 90	生鮮香菇 20		豆蛋魚肉類 1.9
	蕎麥 20	金針菇 25	杏鮑菇 10	生鮮香菇 25		薑絲 1	雪白菇 8		蔬菜類 2.4
	糙米 10	生鮮香菇 15	薑片 1				紅棗 0.8		油脂與堅果種子類 3.0
		洗選蛋 15					薑絲 1		水果類 0.0
		紅蘿蔔絲 5							總熱量 827
4月22日 星期二	薏仁飯 g	照燒嫩腐 g	壽喜豆包 g	鮮燴黃瓜 g	蘋果派 g	素香炒小白菜 g	關東煮湯 g	當季水果	全穀雜糧類 7.2
	白米 90	嫩油丁 40	燻豆包 50	大黃瓜片 40	蘋果派 30	產銷小白菜 90	白蘿蔔大丁 20		豆蛋魚肉類 2.9
	薏仁 20	玉米筍 15	生鮮香菇 10	烏蛋 10		薑絲 1	蓮藕片 10		蔬菜類 2.3
	糙米 10	紅甜椒去頭籽 15	薑絲 0.5	秀珍菇 15			凍豆腐 15		油脂與堅果種子類 1.5
		照燒醬 2		紅蘿蔔片 5			香菇 15		水果類 1.0
									總熱量 902
4月23日 星期三	小米飯 g	香菇蒸蛋 g	糖醋油豆腐 g	雪裡紅豆干 g	黑糖老麵饅頭 g	素香炒青江菜 g	酸辣湯 g		全穀雜糧類 6.8
	白米 90	洗選蛋 50	油腐丁 35	小芥菜 90	黑糖老麵饅頭 40	產銷青江菜 90	薄豆腐切絲 20		豆蛋魚肉類 2.4
	小米 20	生鮮香菇 10	鳳梨 15	豆干小丁 20		薑絲 1	脆筍絲 15		蔬菜類 2.5
	糙米 10		杏鮑菇 15	豆豉 1.5			生鮮木耳絲 10		油脂與堅果種子類 1.5
				薑絲 1.5			紅蘿蔔絲 2		水果類 0.0
				辣椒 1.5			洗選蛋 5		總熱量 788
4月24日 星期四	糙米飯 g	普羅旺斯豆腸 g	起司烘蛋 g	花椰菜什錦 g	銀絲捲 g	素有機苜蓿白菜 g	熱帶水果茶 g	當季水果	全穀雜糧類 8.2
	白米 90	豆腸切段 30	洗選蛋 50	花椰菜切段 50	銀絲捲 30	有機苜蓿白菜 90	粉圓 20		豆蛋魚肉類 1.9
	糙米 30	牛蕃茄去蒂 25	馬鈴薯中丁 20	生鮮香菇 15		薑絲 1	鳳梨丁 6		蔬菜類 2.0
		黃甜椒去頭籽 10	乳酪絲 20	紅蘿蔔片 5			蘋果丁 4		油脂與堅果種子類 3.0
			素火腿 5	雪白菇 5			百香果汁 3		水果類 1.0
							柳橙汁 3		總熱量 964
4月25日 星期五	刈包 g	素牛蒡排 g	香滷豆干 g	塔香海茸 g	蘿蔔糕 g	素香炒蚵白菜 g	古早味湯米粉 g	綜合堅果包	全穀雜糧類 3.6
	刈包 60	素牛蒡排 25	四分干 30	海茸切段 60	素蘿蔔糕 30	產銷蚵白菜 90	豆芽菜 15		豆蛋魚肉類 2.2
			生鮮香菇 15	九層塔 1		薑絲 1	新竹米粉 12		蔬菜類 2.0
			海帶結 10	薑絲 0.5			素香菇素肉燥 10		油脂與堅果種子類 3.0
							鴻喜菇 8		水果類 0.0
							素丸 15		總熱量 601
							素肉絲 2		
							香菇絲 0.5		

臺中市北屯區東山高中 4月28日 - 5月2日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月28日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	香料茄汁魚丁 g 鮪魚丁 70 油腐小丁 10 番茄角 10 洋蔥小丁 10 蒜末 1 青蔥 1	培根青花菜 g 青花菜 75 培根 15 洋蔥片 10 紅蘿蔔片 2 起司粉 2 蒜末 1 九層塔 0.5 奶油 1	紅絲大白菜 g 大白菜切片 80 胡蘿蔔絲 5 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		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 752
4月29日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	瓜子肉燥 g 絞肉 75 杏鮑菇 10 花瓜 3 蔭瓜 3 茄子 3 蒜末 1 紅蔥頭 1 青蔥去頭尾 1	筍香鮑菇 g 桂竹筍片 55 杏鮑菇 10 絞肉 10 薑泥 1	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 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 2.6 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 791
4月30日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	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	泰式炸豆腐 g 薄豆腐大丁 75 青蔥 3 蒜泥 1.5 泰式酸辣醬 3 魚露 2	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	蘿蔔丸子湯 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 2.1 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 756

素食菜單設計

[illegible]