

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
5月1日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	鳳梨燉雞 g 骨腿丁 80 鳳梨 10 青蔥去頭尾 2 蔭鳳梨 6 薑片 1	蔥油時蔬煲 g 大白菜切片 65 寬冬粉 5 肉片 15 胡蘿蔔絲 3 紅蔥碎 1.5	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	玉米鮮蔬湯 g 玉米段 17 龍骨丁 8 胡蘿蔔中丁 5 香菇 5 薑片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.4 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 778
5月2日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	黑蜜豬排 g 黑蜜豬排 75	紅蔥肉燥 g 絞肉 20 生鮮香菇 12 洋蔥小丁 20 茄子 5 紅蔥粗 3 青蔥 2	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	剝皮辣椒雞湯 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 20 剝皮辣椒 1.5 薑片 0.5	保久乳	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 754

臺中市北屯區東山高中

4月28日 - 5月2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28日 星期一									
4月29日 星期二									
4月30日 星期三									
5月1日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	糖醋嫩腐 g 嫩油丁 40 鳳梨 25 杏鮑菇 15	照燒素雞 g 素雞切片 40 玉米筍 10 紅甜椒去頭籽 10 照燒醬 2	時蔬寬粉煲 g 洗選蛋 15 寬冬粉 12 大白菜切片 15 胡蘿蔔絲 5	手做甜紫米糕 g 紫糯米 25 蜜花豆 0.3	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	玉米素排骨湯 g 玉米段 25 素排骨 15 海帶結 5 胡蘿蔔 5 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 8.2 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 1.0 總熱量 930
5月2日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	醬烤豆包 g 生豆包 50 紅甜椒去頭籽 5 青椒去頭籽 5 薑絲 0.5	素香菇肉燥 g 豆干丁 15 生鮮香菇 15 茄子 15 胡蘿蔔小丁 10 素肉燥 8 毛豆仁 4	素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	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	剝皮辣椒蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 30 腐竹 2 剝皮辣椒 6 薑片 1	保久乳	全穀雜糧類 6.3 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 0.0 總熱量 752

	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
5月5日	蕎麥飯	g	三杯雞丁	g	鮮燴黃瓜	g	蒜香青江菜	g	四神湯	g		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 683
星期一	白米	90	骨腿丁	80	大黃瓜片	50	產銷青江菜	90	山藥大丁	15		
	蕎麥	20	杏鮑菇頭	15	肉片	10	蒜泥	1	龍骨丁	15		
	糙米	10	蒜仁	1	木耳	5			大薏仁	6		
			薑片	1	胡蘿蔔片	5			四神藥包	1		
			九層塔	0.5	蒜末	1						
5月6日	薏仁飯	g	椒鹽虱目魚柳	g	泡菜豆腐	g	紅蔥蚵白菜	g	茶壺雞湯	g	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 790
星期二	白米	90	虱目魚柳	60	薄豆腐大丁	35	產銷蚵白菜	90	骨腿丁	20		
	薏仁	20	生腰果	3	黃豆芽	10	紅蔥末	1	白蘿蔔中丁	10		
	糙米	10			洋蔥絲	10			生鮮香菇	4		
					肉片	10			柴魚片	0.5		
					韓式泡菜	6.5			脆筍片	4.5		
					蒜末	1						
5月7日	芝麻飯	g	茶葉蛋	g	鹽水豆干	g	紅絲大白菜	g	鮮筍湯	g		全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 806
星期三	白米	100	洗選蛋	55	四分干	40	大白菜切片	80	生鮮竹筍切片	30		
	糙米	20	紅茶包	1	雞胸丁	20	胡蘿蔔絲	5	龍骨丁	10		
	黑芝麻	0.2	滷包	0.5	米血丁	10	蒜末	1	蒜末	4		
					青花菜	15			青蔥段	1		
					青蔥去頭尾	1.5						
					蒜泥	1						
5月8日	糙米飯	g	打拋豬	g	泰式酸辣粉絲	g	有機黑葉白菜	g	椰汁紅豆芋圓露	g	當季水果	全穀雜糧類 6.8 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 838
星期四	白米	90	絞肉	75	高麗菜切片	55	有機黑葉白菜	90	紅豆	12		
	糙米	30	番茄角	20	冬粉	4	薑絲	1	生芋圓	4		
			茄子	3	肉片	15			紫米	3		
			檸檬原汁	1	胡蘿蔔絲	3			奶粉	2		
			魚露	1	紅蔥碎	1.5			椰漿	3		
			九層塔	1	蒜末	1						
			蒜碎	0.5	九層塔	0.5						
					泰式酸辣醬	0.5						
5月9日	西班牙海鮮炊飯	g	紅椒烤雞腿	g	普羅旺斯燉菜	g	蒜香高麗菜	g	奶油蘑菇玉米濃湯	g	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 3.8 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 924
星期五	白米	120	雞腿	120	馬鈴薯中丁	40	高麗菜	90	非基改玉米粒	15		
	洋蔥片	15	蒜泥	2	肉片	10	木耳絲	2	蘑菇片	10		
	魷耳條	35	匈牙利紅椒粉	0.1	洋蔥片	10	蒜末	1	洋蔥小丁	7		
	蝦仁	30	義大利香料	0.1	胡蘿蔔中丁	10			細絞肉	2.5		
	培根片	10			番茄去蒂	10			全脂奶粉	1.5		
	珠貝	0.6			西芹片	5			玉米醬	14		
	蒜末	1			蒜末	1			奶油	0.2		
	雞骨架	6							奶油	0.2		

臺中市北屯區東山高中

5月5日 - 5月9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
5月5日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 55 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素絞肉 0.5	三杯素肚 g 素肚切片 45 生鮮香菇 25 九層塔 1 薑片 1	鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 40 烏蛋 10 秀珍菇 15 胡蘿蔔片 5	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	四神山藥湯 g 山藥大丁 15 大薏仁 5 非基改角螺 4 四神藥包 1		全穀雜糧類 7.9 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 855
5月6日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	京醬豆腸 g 豆腸切段 30 秀珍菇 30 胡蘿蔔中丁 5 甜麵醬 5	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 50 鳳梨 15 青椒 5	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	茶壺筍片湯 g 白蘿蔔中丁 20 素羊肉 15 生鮮香菇 15 脆筍片 5	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 817
5月7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	鹽水豆干 g 四分干 30 素米血丁 15 青花菜 10 四季豆 10	栗子燴菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	手做越南炸春捲 g 芋頭切絲 50 豆干絲 50 春捲皮 10	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 薑絲 1	鮮筍菇湯 g 生鮮竹筍切片 30 秀珍菇 15 素排骨 15 薑片 0.5		全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 975
5月8日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	打拋干丁 g 豆干丁 20 番茄角 20 生鮮香菇 5 毛豆仁 5 檸檬汁 2 九層塔 2	泰式香檸豆包 g 生豆包(切四) 40 九層塔 0.5 檸檬汁 2	泰式香檸粉絲 g 高麗菜切片 40 冬粉 12 胡蘿蔔絲 5 九層塔 1.5 檸檬汁 2	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	椰汁紅豆芋圓露 g 紅豆 12 生芋圓 4 紫米 3 奶粉 2 椰漿 3	當季水果	全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 844
5月9日 星期五	西班牙鮮菇炊飯 g 白米 120 鴻喜菇 15 生鮮香菇 15 紅甜椒 5 黃甜椒 5 毛豆 5 鷹嘴豆 5	椒鹽豆腐 g 薄豆腐大丁 80 椒鹽粉 1	田園時蔬炒蛋 g 洗選蛋 50 胡蘿蔔小丁 5 櫛瓜 5 素羊肉 5	普羅旺斯洋芋 g 馬鈴薯中丁 55 蕃茄大丁 15 青花菜段 8	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	奶油磨菇玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 馬鈴薯小丁 15 素火腿 10 玉米醬 15 磨菇片 10	綜合堅果包	全穀雜糧類 8.2 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 927

臺中市北屯區東山高中 5月12日 - 5月16日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月12日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	番茄燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 番茄角 15 洋蔥片 8 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	玉米雞丁 g 玉米粒 40 雞里肌肉 15 胡蘿蔔小丁 5 毛豆 2 蒜末 1	脆炒青花菜 g 青花菜 80 胡蘿蔔片 3 蒜碎 1	月桂葉雞湯 g 骨腿丁 20 洋蔥粗絲 30 西芹片 3 蒜泥 0.5 月桂葉 0.1 義大利香料 0.1		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 751
5月13日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	口水雞 g 骨腿丁 80 小黃瓜去頭尾 10 青蔥去頭尾 2 薑末 1 蒜末 1 白芝麻 0.5	紅燒獅子頭 g 獅子頭 40 大白菜條 25 木耳絲 3 胡蘿蔔絲 3 蒜末 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 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 胡蘿蔔絲 1 青蔥去頭尾 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.7 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 921
5月14日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	洋芋歐姆蛋 g 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 g 生豆包切四 45 照燒醬 5 白芝麻 0.5 味霖 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	羅宋湯 g 牛番茄去蒂 15 肉片 10 洋蔥片 7 高麗菜片 5 西芹片 3 番茄糊 4 義大利香料 0.1		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 698
5月15日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	鮭鯊石狩鍋 g 鮭鯊魚丁 70 薄豆腐大丁 20 洋蔥片 10 薑絲 1.5 青蔥 1 味噌 5	和風佃煮 g 白蘿蔔大丁 40 黑輪片 15 肉片 10 胡蘿蔔中丁 5 生鮮香菇 3 薑泥 1	有機青江菜 g 有機青江菜 90 蒜末 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 6.5 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 813
5月16日 星期五	揚州炒飯 g 白米 120 培根片 15 洗選蛋 15 蝦仁 20 胡蘿蔔小丁 2 蒜末 1.5 雞骨架 6 青蔥去頭尾 2	港式檸檬雞翼 g 雞翅 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 檸檬汁 2 白芝麻 0.4	鮮蔬公仔麵 g 大白菜切片 55 肉絲 10 公仔麵 4 生鮮木耳絲 3 胡蘿蔔絲 3 紅蔥片 1	蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 肉絲 3 蒜末 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 786

臺中市北屯區東山高中

5月12日 - 5月16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
5月12日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	蕃茄油腐 g 三角油豆腐 40 牛蕃茄去蒂 35 杏鮑菇 5	手做起司烘蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯絲 20 乳酪絲 20 火腿絲 5	田園玉米 g 玉米粒 60 脆筍丁 12 毛豆仁 3 胡蘿蔔小丁 3	素水餃 g 素熟水餃 30	脆炒青花菜 g 青花菜 90 鴻喜菇 15 胡蘿蔔片 10 薑絲 1	月桂葉鮮蔬湯 g 高麗菜片 30 鴻喜菇 15 西芹片 10 胡蘿蔔片 5 月桂葉 1		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 769
5月13日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	京醬黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1	紅燒素獅子頭 g 獅子頭 40 大白菜條 25 木耳絲 5 胡蘿蔔絲 5	芹香茼蒿 g 西洋芹菜切片 40 杏鮑菇 12 茼蒿白魷魚 10 生鮮木耳片 5	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	酸辣湯 g 薄豆腐切絲 20 脆筍絲 15 生鮮木耳絲 10 胡蘿蔔絲 2 洗選蛋 5	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 957
5月14日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 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	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	羅宋湯 g 牛番茄去蒂 20 高麗菜片 5 胡蘿蔔中丁 5 西芹片 2		全穀雜糧類 7.7 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 850
5月15日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	味噌什錦豆腐 g 薄豆腐大丁 40 高麗菜片 25 青花菜切段 10 鴻喜菇 5 薑絲 1	和風佃煮 g 白蘿蔔大丁 10 黑豆干丁 40 生鮮香菇 0.3 胡蘿蔔中丁 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	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	素有機青江菜 g 有機青江菜 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 7.3 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 820
5月16日 星期五	揚州炒飯 g 白米 120 黑蠔菇 15 素香腸 10 洗選蛋 5 香菇絲 0.3 胡蘿蔔小丁 5 毛豆 5	檸香烤豆包 g 生豆包 50 黃甜椒去頭籽 5 薑絲 0.5	豆瓣麵腸 g 麵腸切段 50 黑蠔菇 10 胡蘿蔔片 10 豆瓣醬 2	鮮蔬公仔麵 g 高麗菜切片 50 公仔麵 10 皮絲 7 胡蘿蔔絲 5 木耳絲 5	蘋果派 g 蘋果派 30	香炒芥藍菜 g 芥藍菜切段 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 4.4 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 968

臺中市北屯區東山高中 5月19日 - 5月24日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
5月19日 星期一	紫米飯	g	鹽水雞丁	g	花椰菜什錦	g	紅絲大白菜	g	黃瓜排骨湯	g		全穀雜糧類 6.4
	白米	90	雞胸丁	65	花椰菜切段	70	大白菜切片	80	大黃瓜片	33		豆蛋魚肉類 2.8
	紫米	20	米血丁	15	杏鮑菇	5	胡蘿蔔絲	5	龍骨丁	10		蔬菜類 2.1
	糙米	10	脆筍片	10	肉片	15	蒜末	1	青蔥去頭尾	0.5		油脂與堅果種子類 1.5
			青蔥去頭尾	1.5	胡蘿蔔片	5			薑片	0.5		水果類 0.0
			蒜泥	1	蒜末	1						總熱量 779
5月20日 星期二	麥片飯	g	三杯雙鮮	g	蔥香麵疙瘩	g	蒜香空心菜	g	鴨肉蘿蔔湯	g	當季水果	全穀雜糧類 6.7
	白米	90	魷魚耳	40	豆芽菜	40	產銷空心菜	90	太空鴨丁	20		豆蛋魚肉類 2.7
	麥片	20	鯰魚丁	40	肉絲	10	蒜泥	1	白蘿蔔中丁	20		蔬菜類 1.8
	糙米	10	肉片	10	麵疙瘩	20			薑絲	0.5		油脂與堅果種子類 1.5
			洋蔥粗絲	15	胡蘿蔔絲	5			青蔥去頭尾	1		水果類 1.0
			薑片	2	青蔥	2						總熱量 840
			九層塔	0.5	蒜末	1						
			蒜仁	1								
5月21日 星期三	小米飯	g	玉米蒸蛋	g	糖醋凍腐	g	蒜香萵苣	g	白菜羹湯	g		全穀雜糧類 6.0
	白米	90	洗選蛋	53	凍豆腐丁	35	產銷萵苣	90	豬柳	10		豆蛋魚肉類 2.2
	小米	20	玉米粒	4	洋蔥片	20	蒜末	1	大白菜切絲	22		蔬菜類 1.6
	糙米	10	毛豆仁	2	絞肉	10			金針菇	5		油脂與堅果種子類 1.5
			蒜泥	0.5	番茄	10			胡蘿蔔絲	1.5		水果類 0.0
			柴魚片	0.1	生鮮木耳片	5			芹菜	1		總熱量 696
					蒜末	1						
					青蔥去頭尾	1						
5月22日 星期四	糙米飯	g	梅汁排骨	g	鮮筍炒肉絲	g	有機皺葉白菜	g	香菇雞湯	g	當季水果	全穀雜糧類 6.0
	白米	90	肉丁	50	竹筍切絲	60	有機皺葉白菜	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類 2.6
	糙米	30	軟骨丁	15	肉絲	12	薑絲	1	生鮮香菇	15		蔬菜類 2.0
			白蘿蔔大丁	20	青蔥去頭尾	1.5			鈕菇	0.3		油脂與堅果種子類 3.0
			胡蘿蔔大丁	5	蒜泥	1.5			薑片	0.5		水果類 1.0
			蒜末	0.5								總熱量 855
			梅子	4								
			烏梅汁	2								
5月23日 星期五	烏龍麵	g	卡啦脆皮雞排	g	和風咖哩醬	g	蒜香青江菜	g	海芽蛋花湯	g	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.1
	烏龍麵	150	卡啦脆皮雞排	75	豬肉絲	25	產銷青江菜	90	洗選蛋	13		豆蛋魚肉類 3.1
					洋蔥碎	15	蒜泥	1	雞骨架	5		蔬菜類 1.1
					馬鈴薯中丁	10			青蔥去頭尾	1		油脂與堅果種子類 1.5
					胡蘿蔔中丁	5			乾海帶芽	0.5		水果類 0.0
					蒜末	0.5			薑絲	0.5		總熱量 686
					咖哩粉	1.2						
					即溶椰漿粉	0.2						
					奶粉	2						

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月19日 星期一	紫米飯 g	鹽水燻豆包 g	泡菜豆腐 g	花椰菜什錦 g	黑糖老麵饅頭 g	素紅絲大白菜 g	黃瓜鮮菇湯 g		全穀雜糧類 7.8
	白米 90	燻豆包切四 30	薄豆腐大丁 60	花椰菜切段 50	黑糖老麵饅頭 40	大白菜切片 90	大黃瓜片 35		豆蛋魚肉類 1.8
	紫米 20	素米血丁 15	黃豆芽 10	生鮮香菇 15		胡蘿蔔絲 5	秀珍菇 8		蔬菜類 2.6
	糙米 10	脆筍片 10	素泡菜 10	胡蘿蔔片 5		薑絲 1	芹菜去葉 1		油脂與堅果種子類 1.5
		四季豆 10		雪白菇 5			薑片 1		水果類 0.0
									總熱量 806
5月20日 星期二	麥片飯 g	三杯油腐 g	客家小炒 g	素香麵疙瘩 g	手作焗烤香菇 g	素香炒空心菜 g	蘿蔔酸菜湯 g	當季水果	全穀雜糧類 7.3
	白米 90	油腐丁 60	豆干片 45	麵疙瘩 40	生鮮香菇 70	產銷空心菜 90	白蘿蔔中丁 35		豆蛋魚肉類 2.8
	麥片 20	杏鮑菇 15	台芹處理好 15	豆芽菜 15	乳酪絲 10	薑絲 1	酸菜 10		蔬菜類 2.8
	糙米 10	九層塔 1	茼蒿白魷魚 10	細皮絲 5	素火腿 5		角螺 2		油脂與堅果種子類 1.5
		薑片 1	胡蘿蔔絲 5	胡蘿蔔絲 5			薑絲 1		水果類 1.0
			薑絲 0.5	生鮮香菇 5			藥膳包 2		總熱量 923
5月21日 星期三	小米飯 g	玉米蒸蛋 g	糖醋凍腐 g	素香紫茄 g	蘿蔔糕 g	素香炒萵苣 g	白菜羹湯 g		全穀雜糧類 7.1
	白米 90	洗選蛋 50	凍豆腐丁 50	茄子 80	素蘿蔔糕 30	產銷萵苣 90	大白菜切絲 15		豆蛋魚肉類 1.9
	小米 20	玉米粒 10	鳳梨 15	素肉燥 1		薑絲 1	生鮮木耳絲 15		蔬菜類 2.4
	糙米 10	毛豆仁 5	青椒 5	薑片 1			金針菇 15		油脂與堅果種子類 1.5
							胡蘿蔔絲 5		水果類 0.0
							芹菜 1		總熱量 772
5月22日 星期四	糙米飯 g	沙茶豆腐 g	梅汁素肚 g	鮮筍炒菇 g	馬蹄條 g	素有機皺葉白菜 g	紅棗香菇湯 g	當季水果	全穀雜糧類 7.0
	白米 90	薄豆腐大丁 60	素肚切片 45	竹筍切絲 40	馬蹄條 30	有機皺葉白菜 90	生鮮香菇 20		豆蛋魚肉類 2.2
	糙米 30	高麗菜切片 10	黑蠔菇 10	生鮮香菇 15		薑絲 1	雪白菇 8		蔬菜類 2.2
		番茄去蒂 5	薑片 1	素羊肉 10			紅棗 0.8		油脂與堅果種子類 3.0
				薑絲 10			薑絲 1		水果類 1.0
									總熱量 902
5月23日 星期五	烏龍麵 g	素雞排 g	和風咖哩干丁醬 g	芹香海帶根 g	手做豆皮壽司 g	素香炒青江菜 g	海芽蛋花湯 g	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.2
	烏龍麵 150	素雞排 25	豆干丁 25	海帶根 55	白米 20	產銷青江菜 90	洗選蛋 20		豆蛋魚肉類 2.7
			馬鈴薯小丁 15	台芹處理好 2	濕豆皮 20	薑絲 1	海帶芽 0.8		蔬菜類 1.5
			毛豆仁 5	薑絲 0.5	海苔香鬆 1		薑絲 1		油脂與堅果種子類 1.5
			胡蘿蔔小丁 5						水果類 0.0
			奶粉 3						總熱量 738

葷食菜單設計

[illegible]

素食菜單設計

[illegible]