

臺中市北屯區東山高中 9月29日 - 10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
9月29日 星期一							
9月30日 星期二							
10月1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 25 培根 10 洋蔥小丁 5 乳酪絲 3 有鹽奶油 0.2	青花筆管麵 g 花椰菜切段 50 雞里肌肉 10 杏鮑菇 6 筆管麵 4 蒜末 2 九層塔 2 乳酪粉 0.5	紅絲高麗菜 g 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	奶油蘑菇玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 蘑菇片 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 6.7 豆蛋魚肉類 1.3 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 676
10月2日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	椒鹽虱目魚柳 g 虱目魚柳 60 生腰果 3	糖醋油腐 g 油腐小丁 35 洋蔥片 20 絞肉 10 生鮮木耳片 5 胡蘿蔔片 2 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	有機空心菜 g 有機空心菜 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 2.9 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 859
10月3日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 150	柚香烤雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1 柚子醬 0.2	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	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	羅宋湯 g 番茄角 15 肉片 10 洋蔥片 7 高麗菜片 5 芹菜 3 番茄糊 4 義大利香料 0.1	保久乳	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 696

臺中市北屯區東山高中

9月29日 - 10月3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
10月1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	糖醋油腐 g 油腐丁 35 鳳梨 15 杏鮑菇 15	青花筆管麵 g 青花菜 60 筆管麵 5 紅甜椒 5 奶油 1.5 起司粉 1.5 九層塔 1.5	馬蹄條 g 馬蹄條 30	素紅絲高麗菜 g 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	奶油蘑菇玉米濃湯 g 非基改玉米粒 30 蘑菇片 15 素培根片 10 玉米醬 15 奶粉 2		全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 894
10月2日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	椒鹽豆腐 g 薄豆腐大丁 80 椒鹽粉 1	京醬黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	豆沙包 g 豆沙包 30	素有機空心菜 g 有機空心菜 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 2.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 843
10月3日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 150	柚香烤豆包 g 生豆包 50 黃甜椒去頭籽 5 薑絲 0.5	奶油干丁白醬 g 豆干丁 25 火腿丁 15 毛豆仁 5 胡蘿蔔小丁 5 奶粉 3	栗子鮑菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 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	羅宋湯 g 牛番茄去蒂 20 高麗菜片 5 胡蘿蔔中丁 5 芹菜 2	保久乳	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 0.0 總熱量 789

臺中市北屯區東山高中 10月6日 - 10月10日 葷食菜單設計

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月7日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	洋芋燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 馬鈴薯中丁 25 胡蘿蔔中丁 10 洋蔥片 8 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	鮮筍炒肉絲 g 竹筍切絲 60 肉絲 12 青蔥去頭尾 1.5 蒜泥 1.5	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	黃瓜魚丸湯 g 大黃瓜片 30 虱目魚丸 10 龍骨丁 5 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.3 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 1.0 總熱量 796
10月8日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	日式蒸蛋 g 洗選蛋 53 海帶芽 0.2 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1	蜜汁黑干 g 黑豆干1切9 40 肉片 15 杏鮑菇 15 胡蘿蔔片 3 薑片 1 紅蔥粗 0.5	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 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 2.6 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 734
10月9日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	香酥烏魚排 g 帶皮烏魚排 75	奶焗白菜 g 大白菜切片 55 雞里肌肉 10 胡蘿蔔片 5 全脂奶粉 3 蒜末 1 奶油 0.2	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	鮮菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 5 秀珍菇 5 金針菇 5 鴻喜菇 3 青蔥去頭尾 1 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 864

素食菜單設計

[illegible]

臺中市北屯區東山高中 10月13日 - 10月17日 葷食菜單設計

[illegible]

臺中市北屯區東山高中

10月13日 - 10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
10月13日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	泡菜履歷豆腐 g 履歷薄豆腐大丁 40 大白菜 15 素泡菜 10	花瓜素雞 g 素雞切片 40 豆薯大丁 20 花瓜 8 素絞肉 0.5	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	蘿蔔素肉湯 g 白蘿蔔中丁 40 素羊肉 10 台芹處理好 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 733
10月14日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	泰式甜辣豆腸 g 豆腸切段 45 黃甜椒去頭籽 5 檸檬汁 1	青椒炒干片 g 豆干片 45 青椒粗條 30 胡蘿蔔條片 5 薑絲 0.5 豆豉 0.5	香檸芽菜河粉 g 綠豆芽菜 40 河粉 12 胡蘿蔔絲 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	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 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 7.4 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 883
10月15日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	番茄金菇炒蛋 g 洗選蛋 50 番茄角 15 金針菇 10 薑絲 1	蜜汁豆包 g 生豆包(切四) 50 毛豆仁 5 薑絲 0.5	榨菜鮮菇 g 淡榨菜絲 35 生鮮香菇 25	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 薑絲 1	紅豆芋圓湯 g 生芋圓 15 紅豆 10		全穀雜糧類 8.4 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 901
10月16日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	香菇油腐 g 長形油豆腐 65 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	結頭鮮燴 g 結頭菜大丁 50 秀珍菇 10 胡蘿蔔大丁 5 薑絲 0.5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 薑絲 1	玉米蓮藕湯 g 玉米段 25 素排骨 15 蓮藕片 8 胡蘿蔔 5 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 870
10月17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 鷹嘴豆 5	醬烤豆包 g 生豆包 50 青椒去頭籽 5 薑絲 0.5	田園時蔬炒蛋 g 洗選蛋 50 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素羊肉 5	香酥吉拿棒 g 吉拿棒 25	黃金捲 g 黃金捲 30	脆炒青花菜 g 青花菜 90 胡蘿蔔片 10 薑絲 1	月桂葉鮮蔬湯 g 金針菇 25 鴻喜菇 10 西芹片 10 胡蘿蔔片 5 月桂葉 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 936

臺中市北屯區東山高中 10月20日 - 10月25日 葷食菜單設計

[illegible]

素食菜單設計

[illegible]

臺中市北屯區東山高中 10月27日 - 10月31日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月27日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	香料茄汁鮪魚丁 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	起司培根玉米 g 玉米粒 48 洋蔥去皮 15 培根片 7 毛豆仁 3 起司粉 0.2	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	蒜頭雞湯 g 骨腿丁 20 冬瓜大丁 25 蒜泥 2.5 蒜仁 0.5 紅棗 0.2		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 760
10月28日 星期二	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	鹽水雞丁 g 雞胸丁 65 青花菜 12 脆筍片 10 金針菇 8 青蔥去頭尾 1.5 蒜泥 1	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	蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 肉絲 3 蒜末 1	冬瓜綠豆仙草蜜 g 仙草 25 綠豆 10 冬瓜磚 5	當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 總熱量 845
10月29日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	洋蔥炒蛋 g 洗選蛋 60 洋蔥大丁 30 培根 10 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	泡菜炒年糕 g 大白菜切片 40 韓式年糕 15 肉絲 10 洋蔥絲 10 韓式泡菜 6.5 青蔥 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 690
10月30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	鮮魷青花菜 g 青花菜 70 魷耳條 20 洋蔥片 5 胡蘿蔔片 2 九層塔 0.5 蒜末 1	有機高麗菜 g 有機高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	鷹嘴豆蔬菜湯 g 番茄角 15 洋蔥片 15 金針菇 8 肉片 6 鷹嘴豆 3 芹菜 2	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 822
10月31日 星期五	小烏龍麵 g 小烏龍麵 150	卡啦脆皮雞排 g 卡啦脆皮雞排 75	波隆那蕃茄肉醬 g 蕃茄角 40 絞肉 15 洋蔥小丁 15 香芹粉 3 胡蘿蔔末 3 蕃茄糊 0.2 起司粉 0.7 蒜末 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 5.4 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 786

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月27日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	香料茄汁豆腐 g 薄豆腐大丁 60 牛蕃茄去蒂 15 薑絲 5 義大利香料 1	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 50 生鮮香菇 10	奶油玉米 g 玉米粒 40 馬鈴薯 12 毛豆仁 10 胡蘿蔔小丁 10	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	紅棗香菇湯 g 生鮮香菇 20 雪白菇 8 紅棗 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 8.1 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 820
10月28日 星期二	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	鹽水燻豆包 g 燻豆包切四 30 玉米筍 15 脆筍片 10 四季豆 10	三杯豆干 g 四分干 60 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1	香拌米血 g 綠豆芽 30 素米血 30 胡蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	葡萄奶酥派 g 葡萄奶酥派 30	素蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 鴻喜菇 5 薑絲 1	冬瓜綠豆仙草蜜 g 仙草 25 綠豆 10 冬瓜磚 5	當季水果	全穀雜糧類 8.7 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 964
10月29日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	野菇歐姆蛋 g 洗選蛋 60 鴻喜菇 5 胡蘿蔔小丁 5 杏鮑菇 5 乳酪絲 5	醬燒素肚 g 素肚切片 45 黑蠔菇 10 薑片 1	泡菜炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 素泡菜 10 胡蘿蔔絲 3	手做紅豆粿 g 紅豆 30 糯米粉 2 在來米粉 2	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 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		全穀雜糧類 8.3 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 0.0 總熱量 870
10月30日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	普羅旺斯豆腸 g 豆腸切段 45 牛蕃茄去蒂 20 黃甜椒去頭籽 10	咖哩凍腐 g 凍豆腐丁 50 馬鈴薯中丁 10 胡蘿蔔小丁 10 毛豆仁 5	花椰菜什錦 g 白花椰菜 50 青花菜 15 鴻喜菇 5	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	素有機高麗菜 g 有機高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	鷹嘴豆蔬菜湯 g 牛番茄去蒂 20 金針菇 5 鷹嘴豆 5 芹菜 2	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 3.0 水果類 1.0 總熱量 916
10月31日 星期五	小烏龍麵 g 小烏龍麵 150	素雞排 g 素雞排 40	波隆那蕃茄干丁 g 豆干丁 30 番茄角 20 胡蘿蔔小丁 5 生鮮香菇 5 毛豆仁 5 芹菜 5	栗子鮑菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 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 胡蘿蔔小丁 10 毛豆仁 5 奶油 1 台芹處理好 0.5 奶粉 2	履歷豆奶	全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 823