

臺中市北屯區東山高中 3月30日 - 4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
3月30日 星期一							
3月31日 星期二							
4月1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 55 馬鈴薯中丁 25 培根 10 洋蔥小丁 5 乳酪絲 3 有鹽奶油 0.2	茄汁貝殼麵 g 番茄角 30 雞里肌肉 10 豆干丁 10 貝殼麵 7 洋蔥小丁 15 乳酪絲 3 奶油 0.2 起司粉 1	有機青江菜 g 有機青江菜 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		全穀雜糧類 6.6 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 715
4月2日 星期四	漢堡 g 漢堡 60	卡啦脆皮雞排 g 卡啦脆皮雞排 75	玉米雞丁 g 玉米粒 50 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 90 白精靈菇 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	當季水果	全穀雜糧類 3.9 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 630
4月3日 星期五							

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月7日	星期二	麥片飯 白米 90 麥片 20 糙米 10	番茄燒肉 肉丁 50 軟骨丁 15 番茄角 15 洋蔥片 8 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	海皇豆腐 薄豆腐大丁 28 洋蔥絲 15 脆筍絲 20 絞肉 5 蝦仁 15 胡蘿蔔絲 5 蒜末 1	紅蔥小白菜 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	冬瓜魚丸湯 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	當季水果 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 1.5 水果類 1.0 總熱量 804
4月8日	星期三	小米飯 白米 90 小米 20 糙米 10	飄香肉燥蒸蛋 洗選蛋 53 豬絞肉 15 香菇絲 0.5 紅蔥片 0.5 柴魚片 0.1	泡菜豆包 生豆包切四 45 韓式泡菜 6 白芝麻 0.5 韓式辣醬 1.5	紅絲高麗菜 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	牛蒡蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 20 龍骨丁 12 牛蒡片 10 胡蘿蔔中丁 4 鈕菇 0.3 薑片 0.5	當季水果 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 756
4月9日	星期四	糙米飯 白米 90 糙米 30	咖哩雞 骨腿丁 80 洋蔥片 10 馬鈴薯中丁 10 胡蘿蔔中丁 5 咖哩粉 1 椰漿粉 0.5 薑片 1	香檸青花菜 青花菜 70 魷耳條 20 洋蔥片 5 檸檬汁 0.5 九層塔 0.5 蒜末 1 檸檬葉 0.5	有機蚵白菜 有機蚵白菜 90 薑絲 1	番茄香茅鍋 番茄 15 肉片 10 金針菇 5 洋蔥片 5 香茅 1 番茄糊 4 檸檬葉 0.1	當季水果 全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 765
4月10日	星期五	白油麵 白油麵 150	虱目魚排 虱目魚排 75	奶香雞肉白醬 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 產銷萵苣 90 蒜末 1	月桂葉雞湯 骨腿丁 20 高麗菜 25 西芹片 3 蒜泥 0.5 月桂葉 0.1 義大利香料 0.1	保久乳 全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 771

臺中市北屯區東山高中

4月6日 - 4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
4月7日 星期二	麥片飯 白米 90 麥片 20 糙米 10	香滷豆干 四分干 30 生鮮香菇 15 海帶卷 10	素蝦仁豆腐羹 薄豆腐切絲 40 生鮮香菇 15 素蝦仁 5 脆筍絲 15 胡蘿蔔絲 5	三杯紫茄 茄子 80 九層塔 0.5 薑片 1	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 40	素香炒小白菜 產銷小白菜 90 薑絲 1	冬瓜丸子湯 冬瓜中丁 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1	當季水果	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 825
4月8日 星期三	小米飯 白米 90 小米 20 糙米 10	日式蒸蛋 洗選蛋 50 海帶芽 1 薑泥 1	泡菜豆包 生豆包切四 45 韓式泡菜 6 白芝麻 0.5 韓式辣醬 1.5	芹香海帶根 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	椰香山藥捲 椰香山藥捲 30	素紅絲高麗菜 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	牛蒡蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 20 牛蒡片 15 生鮮香菇 15 胡蘿蔔中丁 5 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 744
4月9日 星期四	糙米飯 白米 90 糙米 30	椰汁凍腐 凍豆腐丁 50 馬鈴薯中丁 10 胡蘿蔔小丁 10 毛豆仁 5	泰式素肚 素肚切片 45 杏鮑菇 10 九層塔 1 檸檬汁 3	香檸青花菜 青花菜 60 筆管麵 5 紅甜椒 5 檸檬汁 2 九層塔 1.5	手做香芋球 芋頭小丁 60 奶粉 1 椰子粉 1	素有機蚵白菜 有機蚵白菜 90 薑絲 1	番茄香茅鍋 牛番茄去蒂 20 金針菇 5 胡蘿蔔中丁 5 芹菜 2	當季水果	全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 862
4月10日 星期五	白油麵 白油麵 150	酥炸豆包 生豆包 55	奶油干丁白醬 豆干丁 25 火腿丁 15 毛豆仁 5 胡蘿蔔小丁 5 奶粉 3	腰果玉米 玉米粒 30 生腰果 20 青椒丁 15 紅甜椒丁 15	雜糧小饅頭 雜糧小饅頭 30	素香炒萵苣 產銷萵苣 90 薑絲 1	月桂葉鮮蔬湯 金針菇 25 高麗菜 25 西芹 10 牛番茄去蒂 5 月桂葉 1	保久乳	全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 807

臺中市北屯區東山高中 4月13日 - 4月17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13日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	春川炒雞 g 骨腿丁 80 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 起司年糕 15 雞里肌肉 15 白甜不辣 10 乳酪絲 4 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1 青蔥 1	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1	海芽豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 龍骨丁 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 0.5 薑絲 0.5 香菇絲 0.3		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 741
4月14日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	義式香料豬肉 g 肉片 70 洋蔥條 20 紅甜椒條 3 蒜末 2 九層塔 0.5	培根青花菜 g 青花菜 75 培根 15 黃甜椒片 2 起司粉 2 蒜末 1 九層塔 0.5 奶油 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 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	當季水果	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 1.0 總熱量 813
4月15日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	玉米歐姆蛋 g 洗選蛋 40 玉米粒 35 青蔥去頭尾 8 乳酪絲 3	番茄油腐 g 嫩油丁 45 番茄角 15 絞肉 10 蒜末 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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		全穀雜糧類 6.4 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 727
4月16日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	糖醋旗魚丁 g 旗魚丁 70 凍豆腐丁 10 洋蔥片 10 鳳梨 3 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 胡蘿蔔絲 3 蒜末 1	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	九尾雞湯 g 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 6.6 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 840
4月17日 星期五	古早味油飯 g 糯米 120 肉絲 10 生鮮香菇 5 皮絲 4 薑末 1.2 乾魷魚切絲 0.8 紅蔥碎 0.5 香菇絲 0.3	醬燒大排 g 醬燒大排 75	香滷豆干 g 四分干 30 肉片 10 海帶結 10 黑輪薄片 10 胡蘿蔔大丁 5 紅蔥粗 0.5	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	蘿蔔排骨湯 g 白蘿蔔中丁 35 龍骨丁 8 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 855

臺中市北屯區東山高中

4月13日 - 4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
4月13日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	春川豆腸 g 豆腸切段 40 素泡菜 8	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 70 生鮮香菇 10	白菜炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 生鮮木耳絲 5 胡蘿蔔絲 3 薑絲 0.5	奶油可鬆 g 奶油可鬆 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	海芽豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 黃豆芽 10 乾海帶芽 0.5 薑絲 0.5 白芝麻 0.3		全穀雜糧類 7.8 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 892
4月14日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	義式香料炸百頁 g 百頁切丁 80	蕃茄油腐 g 三角油豆腐 40 牛蕃茄去蒂 35 杏鮑菇 5	雙花鮮燴 g 白花椰菜 50 青花菜 15 鴻喜菇 5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 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	當季水果	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 862
4月15日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	玉米歐姆蛋 g 洗選蛋 55 玉米粒 20 乳酪絲 1	照燒嫩腐 g 嫩油丁 40 玉米筍 15 紅甜椒去頭籽 15 照燒醬 2	塔香海草 g 海草切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 809
4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 55 鳳梨 10 青椒 5	三杯黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1	螞蟻上樹 g 高麗菜切片 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 胡蘿蔔絲 5 素絞肉 1	手做豆皮壽司 g 白米 20 濕豆皮 20 海苔香鬆 1	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 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 7.0 豆蛋魚肉類 3.6 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 940
4月17日 星期五	素古早味油飯 g 糯米 120 生鮮香菇 10 皮絲 6 素肉絲 3 薑末 1.2 香菇絲 0.6	醬烤豆包 g 生豆包 50 青椒去頭籽 5 薑絲 0.5	香滷豆干 g 四分干 30 生鮮香菇 15 海帶卷 10	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 木耳絲 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	蘿蔔素肉湯 g 白蘿蔔中丁 40 素羊肉 10 台芹處理好 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 877

臺中市北屯區東山高中 4月20日 - 4月25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20日 星期一	地瓜飯 g 白米 100 糙米 15 地瓜小丁 15	梅干豬腳 g 豬腳丁 48 肉丁 32 梅干菜 5 薑片 1 青蔥 1	豆醬桂竹筍 g 桂竹筍片 55 杏鮑菇 10 肉絲 10 胡蘿蔔絲 3 薑泥 1 米豆醬 5	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	蓮子蓮藕雞湯 g 骨腿丁 20 蓮藕片 7 蓮子 1.6 乾香菇 0.5 薑片 0.5 枸杞 0.2		全穀雜糧類 6.2 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 0.0 總熱量 729
4月21日 星期二	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	泰式甜辣雞丁 g 骨腿丁 80 洋蔥粗絲 20 蒜末 1 辣椒 0.5 九層塔 0.5 檸檬汁 1 魚露 0.5	香檸芽菜寬粉 g 豆芽菜 60 肉絲 10 寬粉 3 胡蘿蔔絲 3 青蔥 2 蒜末 1 檸檬汁 2	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 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 7.2 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 801
4月22日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	茶香滷蛋 g 水煮蛋 40 海帶結 4 紅蔥碎 0.5 紅茶包 0.2	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	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1	關東煮湯 g 白蘿蔔大丁 15 玉米段 8 龍骨丁 10 黑輪片 8 柴魚片 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 693
4月23日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	普羅旺斯魚排 g 水沙魚排 75	咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 肉絲 10 洋蔥 10 胡蘿蔔中丁 5 蒜末 1	有機高麗菜 g 有機高麗菜 90 木耳絲 2 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 6.6 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 764
4月24日 星期五	小烏龍麵 g 小烏龍麵 150	香烤雞腿 g 雞腿 120 薑片 0.3 青蔥 0.3 滷包 0.1	蘑菇肉醬 g 洋蔥小丁 15 絞肉 20 蘑菇片 15 胡蘿蔔末 3 蒜末 1.5	脆炒青花菜 g 青花菜 90 白精靈菇 3 蒜碎 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 691

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月20日 星期一	地瓜飯 g 白米 100 糙米 15 地瓜小丁 15	胡蘿蔔炒蛋 g 洗選蛋 60 胡蘿蔔 20	豆包桂竹筍 g 桂竹筍絲 30 炸豆包絲 30 薑絲 0.5	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 薑絲 0.5	芋泥包 g 芋泥包 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	蓮子蓮藕湯 g 蓮藕片 25 蓮子 6 乾香菇 3 枸杞 1 薑片 1		全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 819
4月21日 星期二	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	泰式甜辣豆腸 g 豆腸切段 45 黃甜椒去頭籽 5 檸檬汁 1	椰汁烤麩 g 烤麩切丁 40 馬鈴薯中丁 25 胡蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	香榨芽菜寬粉 g 綠豆芽菜 40 寬粉 12 胡蘿蔔絲 5 九層塔 1.5 檸檬汁 2	蘋果派 g 蘋果派 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	綠豆粉粿湯 g 粉粿 17 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 887
4月22日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	茶香滷蛋 g 水煮蛋 45 滷包 1 紅茶包 1	鐵板豆腐 g 嫩油丁 80 黑蠔菇 15	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	素水餃 g 素熟水餃 30	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1	關東煮湯 g 白蘿蔔大丁 20 蓮藕片 10 凍豆腐 15 香菇 15		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 809
4月23日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	茄汁豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄去蒂 20 鳳梨 10	海帶干絲 g 海帶絲 35 細白干絲 20 芹菜去葉 2 薑絲 0.5	咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 胡蘿蔔中丁 10 毛豆仁 5	手做紅豆粿 g 紅豆 30 糯米粉 2 在來米粉 2	素有機高麗菜 g 有機高麗菜 90 木耳絲 2 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 7.4 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 869
4月24日 星期五	小烏龍麵 g 小烏龍麵 150	香菇油腐 g 長形油豆腐 65 生鮮香菇 12 素絞肉 0.8	蘑菇干丁醬 g 碎干丁 20 蘑菇片 15 胡蘿蔔小丁 5 素肉燥 7 毛豆仁 5	脆炒小瓜 g 小黃瓜去頭尾 25 秀珍菇 25 胡蘿蔔片 22 薑絲 0.5	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	脆炒青花菜 g 青花菜 90 白精靈菇 10 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 2.3 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 744

