

臺中市北屯區東山高中

8月31日 - 9月4日

葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
8月31日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	台式大雞腿 g 雞腿T5 187	砂鍋魚 g 魚丁 150 洋蔥 10 胡蘿蔔 4 鴻喜菇 5 薑絲 1 青蔥 1	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 60 絞肉 10 乾香菇 0.3 青蔥 1 蒜末 1	季節時蔬 g 蚵仔白菜 90 紅蔥片 1	蘿蔔排骨湯 g 白蘿蔔中丁 35 龍骨丁 12 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 6.2 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 1059
9月1日 星期二	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	海鮮嫩蛋 g 洗選蛋 55 洋蔥粗條 20 蝦仁 18 青蔥 1	日式咖哩雞 g 骨腿丁 80 馬鈴薯 20 胡蘿蔔 5 薑片 1	椒鹽魷魚丸 g 魷魚丸 30 柴魚片 0.1 海苔絲 0.1	季節時蔬 g 高麗菜 90 木耳 4 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 6.2 豆蛋魚肉類 3.6 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 875
9月2日 星期三	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	義式腿排 g 雞排(TS4) 150	焗汁白醬豬 g 豬柳條 70 洋蔥 20 胡蘿蔔 3 奶粉 3	花開富貴 g 青花菜 40 花椰菜 40 木耳 5 蒜末 1	季節時蔬 g 油菜 90 蒜末 1	羅宋湯 g 番茄角 15 肉片 5 洋蔥片 10 金針菇 10 芹菜 3 番茄糊 4		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 4.4 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 877
9月3日 星期四	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	油蔥肉燥蛋 g 白煮蛋CAS 50 豬肉 8 油蔥 1	美味雞翅 g 雞翅W6 100	白菜滷 g 大白菜切片 50 肉片 10 在地芋頭 7 角螺 1.5 乾香菇 0.3 蒜酥 1 蝦米 0.1	有機蔬菜 g 空心菜 90 蒜泥 1	無咖啡因珍奶 g 粉圓 20 奶粉 4 麥茶包 貳砂		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 911
9月4日 星期五	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	鐵路豬排 g 醬燒大排 75	糖醋雞 g 骨腿丁 80 洋蔥 15 鳳梨罐 5	泰式寬粉 g 綠豆芽 18 肉絲 5 寬粉 8 韭菜 3 蒜末 1	季節時蔬 g 青江菜 90 蒜末 1	台中好菇湯 g 高麗菜 20 骨腿 10 金針菇 5 香菇 5 紅蘿蔔 3 芹菜 1		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 914

臺中市北屯區東山高中

8月31日 - 9月4日

素食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
8月31日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	砂鍋豆包 g 豆包一切四 45 大白菜 20 鴻喜菇 5 薑絲 1	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 80 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 乾香菇 0.5	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	彩繪猴頭菇 g 猴頭菇 45 玉米筍 15 紅甜椒 10 薑絲 1	牛奶起司饅頭 g 牛奶起司饅頭 60	季節時蔬 g 蚵仔白菜 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 8.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 963
9月1日 星期二	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	野菇炒蛋 g 洗選蛋 60 鴻喜菇 5 香菇 15 胡蘿蔔 5	咖哩烤麩 g 烤麩切丁 40 馬鈴薯中丁 25 胡蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	栗子鮑菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	樹子醬炒水蓮 g 水蓮 60 雪白菇 6 樹子醬 1 薑絲 1	芋仔餅 g 芋仔餅 30	季節時蔬 g 高麗菜 90 木耳 4 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 7.3 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 822
9月2日 星期三	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	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	滷豆干 g 中豆干 40	花開富貴 g 青花菜 40 花椰菜 40 木耳 5 薑絲 1	香炒筍白筍 g 筍白筍 50 秀珍菇 15 胡蘿蔔 10	高麗菜包 g 高麗菜包 60	季節時蔬 g 油菜 90 薑絲 1	羅宋湯 g 牛番茄去蒂 30 金針菇 25 胡蘿蔔中丁 5		全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 3.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 884
9月3日 星期四	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	海結滷蛋 g 白煮蛋CAS 50 海帶結 20 薑絲 1	醬烤豆包 g 生豆包 50 青椒去頭籽 5 薑絲 0.5	白菜滷 g 大白菜切片 45 乾香菇 20 非基改角螺 2 栗子 10 芋頭中丁 15	蓮子山藥 g 白山藥 40 紫山藥 30 白果 5 薑絲 1	黑糖捲 g 黑糖捲 70	有機蔬菜 g 空心菜 90 薑絲 1	無咖啡因珍奶 g 粉圓 20 奶粉 4 麥茶包 0.1 貳砂 0.1		全穀雜糧類 11 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 1100
9月4日 星期五	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	三色蛋 g 洗選蛋 50 皮蛋 25 鹹蛋 25	糖醋豆腐 g 薄豆腐大丁 80 牛蕃茄去蒂 10 黃甜椒 5	泰式寬粉 g 綠豆芽 20 黃干絲 15 寬粉 15 胡蘿蔔 5 薑絲 1	乾煸四季豆 g 四季豆 60 腰果 20 紅甜椒 10	奶油可鬆 g 奶油可鬆 30	季節時蔬 g 青江菜 90 薑絲 1	台中好菇湯 g 高麗菜 25 金針菇 25 香菇 10 紅蘿蔔 3 芹菜 1		全穀雜糧類 8 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 916

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月7日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	梅香雞排 g 雞腿排TS4 120 梅子醬 3	鮮蔬炒蛋 g 洗選蛋 55 洋蔥 15 鴻喜菇 5 培根片 5 胡蘿蔔 3 蒜末 1	季節時蔬 g 空心菜 90 蒜泥 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 20 洋蔥小丁 10 洗選蛋 10 細絞肉 2.5 玉米醬 20 奶油 0.2		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 765
9月8日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	桔醬燒魚 g 水沙魚丁 180 洋蔥 5 紅甜椒 5 桔醬	筍香滷嫩腐 g 嫩油腐 40 桂竹筍 30 青蔥 1	季節時蔬 g 大白菜 90 紅蘿蔔絲 3 蒜末 1	良糧粥 g 在地芋頭 8 綠豆 8 地瓜圓 15 八寶豆 3		全穀雜糧類 7.4 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 932
9月9日 星期三	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	蒙古炒豆包 g 豆包片 35 高麗菜 15 洋蔥片 10 胡蘿蔔大片 5 青蔥去頭尾 1	鮮瓜蛋豆腐 g 南瓜小丁 40 洗選蛋 10 薄豆腐大丁 30 蒜泥 1	季節時蔬 g 空心菜 90 蒜泥 1	竹筍丸子湯 g 竹筍片 30 魚丸 12 芹菜 1 薑絲 1		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 706
9月10日 星期四	堅果小米飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10 堅果 10	海南雞腿 g 雞腿 120 在地蔥 1 蒜泥 1.5 薑泥 1	沙嗲滷味 g 魷魚(圈) 20 豆干丁 30 米血丁 15 黑輪 10 胡蘿蔔 5 在地蔥 1	有機蔬菜 g 小白菜 90 紅蔥片 1	肉骨茶湯 g 冬瓜中丁 35 龍骨丁 10 蒜末 1 肉骨茶包 0.5		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 822
9月11日 星期五	雞肉飯 g 白米 120 清雞肉絲 20 絞肉 5 紅蔥片 3 雞骨架 8	紅燒豬肉 g 肉丁 55 軟骨丁 12 白蘿蔔大丁 20 胡蘿蔔大丁 5 薑片 1 牛肉滷包 3 青蔥去頭尾 1	銀絲卷 g 銀絲卷 30	季節時蔬 g 青江菜 90 蒜末 1	酸菜肉片湯 g 大白菜 15 酸白菜 12 金針菇 5 肉片 5 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 870

臺中市北屯區東山高中

9月7日 - 9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
9月7日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	梅香黑干 g 黑豆干切9丁 70 梅子醬 5	鮮蔬炒蛋 g 洗選蛋 60 高麗菜 15 鴻喜菇 5 毛豆 5 胡蘿蔔 5 薑絲 1	三杯紫茄 g 茄子 75 薑片 2 九層塔 2	馬拉糕 g 馬拉糕 25	季節時蔬 g 空心菜 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 洗選蛋 10		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 882
9月8日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	桔醬素肚 g 素肚片 60 紅甜椒 10 青椒 5	筍香滷嫩腐 g 嫩油腐 50 桂竹筍 15	麻油秀珍菇 g 秀珍菇 45 素羊肉 15 胡蘿蔔片 5 薑片 1.5	手作焗烤洋芋 g 馬鈴薯切片 80 乳酪絲 10	季節時蔬 g 大白菜 90 紅蘿蔔絲 3 薑絲 1	良糧粥 g 在地芋頭 8 綠豆 8 地瓜圓 15 八寶豆 3		全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 879
9月9日 星期三	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	蒙古炒豆包 g 豆包片 40 高麗菜 15 青椒 10 胡蘿蔔大片 5 薑絲 1	鮮瓜蛋豆腐 g 南瓜小丁 40 洗選蛋 10 薄豆腐大丁 30 毛豆 5	素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	豆沙包 g 豆沙包 30	季節時蔬 g 空心菜 90 薑絲 1	竹筍丸子湯 g 竹筍片 35 素丸 15 芹菜 3 薑絲 1		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 835
9月10日 星期四	小米堅果飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10 堅果 10	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 15 香菇 1 薑泥 0.1	沙嗲豆干 g 四分干 50 高麗菜 20 素米血丁 15 胡蘿蔔 5	芹香海帶根 g 海帶根 80 台芹去葉 1 薑絲 1	素燒賣 g 素燒賣 45	有機蔬菜 g 小白菜 90 薑絲 1	肉骨茶湯 g 冬瓜中丁 60 素羊肉 15 肉骨茶包 2 薑片 2		全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 806
9月11日 星期五	野菇飯 g 白米 120 素羊肉 30 鴻喜菇 5 毛豆 5 乾香菇 1	紅燒嫩腐 g 嫩油丁 50 白蘿蔔大丁 20 胡蘿蔔大丁 5 薑片 1 牛肉滷包 3	香拌芽菜干絲 g 豆芽菜 20 黃干絲 35 胡蘿蔔絲 5 芹菜去葉 5 碎豆輪 3 椒鹽粉 0.2	福菜筍干 g 筍干 40 杏鮑菇 15 福菜 10	銀絲卷 g 銀絲卷 30	季節時蔬 g 青江菜 90 薑絲 1	酸菜金菇湯 g 酸白菜 30 金針菇 25 角螺 5 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 3.0 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 882

臺中市北屯區東山高中 9月14日 - 9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
9月14日 星期一	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	蒜泥白肉 g 肉片 70 豆芽菜 20 蒜泥 3 青蔥去頭尾 1	彩繪翅腿 g 翅小腿 50 花椰菜 25 胡蘿蔔 3 蒜泥 1	季節時蔬 g 高麗菜 90 木耳絲 4 蒜末 1	海菜蛋花湯 g 洗選蛋 12 雞骨架 8 海帶芽 0.6 薑絲 0.5 青蔥去頭尾 1		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 757
9月15日 星期二	海苔芝麻飯 g 白米 90 糙米 30 香鬆粉 1	香橙菇菇雞 g 雞里肌肉 70 杏鮑菇 15 橙汁 10	番茄玉米肉燥 g 番茄 20 玉米粒 35 豬肉(絞肉) 20 青蔥去頭尾 1	季節時蔬 g 蚵仔白菜 90 紅蔥片 1	味噌鮮筍湯 g 竹筍片 35 金針菇 5 肉片 6 味噌 6 青蔥去頭尾 1		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 857
9月16日 星期三	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	鐵板豆腐 g 嫩油丁 50 肉片 10 鴻喜菇 4 胡蘿蔔 3 蒜末 1 奶油 2	洋蔥鮭魚炒蛋 g 洗選蛋 55 鮭魚罐 8 洋蔥片 15 毛豆 2	季節時蔬 g 青江菜 90 蒜末 1	薑絲冬瓜湯 g 冬瓜 35 龍骨丁 12 薑絲 1 青蔥去頭尾 1		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 728
9月17日 星期四	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	蜜汁雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.8 薑泥 0.8	沙茶滷味 g 白蘿蔔 30 海帶結 10 肉片 10 黑輪片 10 胡蘿蔔 5 青蔥去頭尾 1 紅蔥片 1	有機蔬菜 g 黑葉白菜 90 薑絲 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 6.0 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 758
9月18日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	海苔魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 180 海苔細絲 0.2 白芝麻 0.2	照燒肉醬 g 肉片 25 洋蔥 20 香菇 10 胡蘿蔔 2 薑絲 1	季節時蔬 g 空心菜 90 蒜泥 1	日式鮮蔬湯 g 高麗菜 10 牛蒡片 10 玉米穗 8 龍骨丁 10 柴魚片 0.3		全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 784

臺中市北屯區東山高中

9月14日 - 9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
9月14日 星期一	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	手做起司烘蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯絲 20 乳酪絲 20 火腿絲 5	彩繪豆腸 g 豆腸切段 50 花椰菜 20 胡蘿蔔 5 番茄醬 5	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	季節時蔬 g 高麗菜 90 木耳絲 4 薑絲 1	海菜蛋花湯 g 洗選蛋 30 乾香菇絲 1 海帶芽 1 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 837
9月15日 星期二	海苔芝麻飯 g 白米 90 糙米 30 香鬆粉 1	香橙菇菇豆腐 g 薄豆腐切丁 60 杏鮑菇 15 橙汁 10	番茄玉米干丁 g 番茄 20 玉米粒 20 豆干丁 35 毛豆仁 5	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	季節時蔬 g 蚵仔白菜 90 薑絲 1	味噌鮮筍湯 g 竹筍片 35 金針菇 25 小油泡 15 味噌 15 薑絲 2		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 906
9月16日 星期三	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	鐵板豆腐 g 嫩油丁 80 黑蠔菇 15	高麗菜炒蛋 g 洗選蛋 60 高麗菜切片 30 胡蘿蔔片 5	香拌海帶絲 g 海帶絲 35 細白干絲 10 芹菜去葉 5 胡蘿蔔絲 5 薑絲 0.5 白芝麻 2	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	季節時蔬 g 青江菜 90 薑絲 1	薑絲冬瓜湯 g 冬瓜 45 素羊肉 15 薑絲 2		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 829
9月17日 星期四	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	蜜汁黑干 g 黑豆干丁 60 杏鮑菇 15 胡蘿蔔 5 薑片 2	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 60 紅甜椒 5 黃甜椒 5	沙茶滷味 g 白蘿蔔 20 海帶結 15 茼蒿捲 10 竹腸 10	芋泥包 g 芋泥包 30	有機蔬菜 g 黑葉白菜 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		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 3.6 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 876
9月18日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	香酥豆腐 g 薄豆腐大丁 80 椒鹽粉 1	照燒野菇醬 g 香菇 25 鴻喜菇 15 胡蘿蔔 5 素肉絲 3 薑絲 1	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	手作豆皮壽司 g 濕豆皮 10 白米 10 香鬆粉 0.1 .	季節時蔬 g 空心菜 90 薑絲 1	日式鮮蔬湯 g 高麗菜 15 牛蒡片 15 玉米穗 15 鈕菇 2 腐竹 5		全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.8 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 9月21日 - 9月26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 9月28日 - 10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
9月29日 星期二	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	雞肉親子丼 g 雞里肌肉 65 洋蔥絲 15 洗選蛋 8 青蔥 1 薑泥 1 海苔細絲 0.3	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	季節時蔬 g 小白菜 90 紅蔥片 1	金針味噌排骨湯 g 金針菇 15 龍骨丁 12 青蔥去頭尾 1 海帶芽 0.6		全穀雜糧類 7.4 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 804
	白扁麵 g 白扁麵 150	香草雞翅 g 雞翅 120 蒜泥 1 薑泥 0.6 普羅旺斯香料粉 0.5	番茄肉醬 g 蕃茄角 40 絞肉 15 洋蔥小丁 20 起司粉 1 蒜末 1 蕃茄糊 1 奶油 1 義大利香料 1	季節時蔬 g 花椰菜 90 胡蘿蔔 3	義式濃湯 g 玉米粒 15 玉米醬 15 培根 10 洗選蛋 8 奶粉 2		全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 934

素食菜單設計

[illegible]