

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1日 星期一	麥片飯 g		春川炒雞 g		起司年糕鍋 g		蒜香青江菜 g		麻香黃豆芽湯 g			全穀雜糧類 6.5	
	白米 90		骨腿丁 75		洋蔥切絲 25		產銷青江菜 90		薄豆腐切絲 20			豆蛋魚肉類 2.3	
	麥片 20		大白菜切片 10		韓式年糕 15		蒜泥 1		黃豆芽 10			蔬菜類 1.6	
	糙米 10		韓式泡菜 5		雞里肌肉 15				雞骨架 5			油脂與堅果種子類 1.5	
			青蔥去頭尾 2		白甜不辣 10				青蔥去頭尾 1			水果類 0.0	
			蒜片 0.5		乳酪絲 4				乾海帶芽 0.5			總熱量 732	
					青花菜 10				薑絲 0.5				
					蒜末 1				白芝麻 0.3				
9月2日 星期二	薏仁飯 g		花生豬腳 g		福菜筍干 g		蠔油芥藍菜 g		鴨肉蘿蔔湯 g		當季水果	全穀雜糧類 6.0	
	白米 90		豬腳丁 48		筍干 65		產銷芥藍菜 90		太空鴨丁 20			豆蛋魚肉類 2.6	
	薏仁 20		肉丁 32		絞肉 10		肉絲 3		白蘿蔔中丁 20			蔬菜類 1.8	
	糙米 10		熟花生 5		福菜絲 5		蒜末 1		薑絲 0.5			油脂與堅果種子類 1.5	
			薑片 1		薑泥 1				青蔥去頭尾 1			水果類 1.0	
					雞骨架 8							總熱量 788	
9月3日 星期三	海苔飯 g		玉米歐姆蛋 g		銀芽干片 g		紅蔥小白菜 g		冬瓜秀姑湯 g			全穀雜糧類 6.0	
	白米 100		洗選蛋 40		豆干片 30		產銷小白菜 90		冬瓜中丁 35			豆蛋魚肉類 2.3	
	糙米 20		玉米粒 35		綠豆芽 30		紅蔥末 1		秀珍菇 5			蔬菜類 1.7	
	海苔細絲 0.5		青蔥去頭尾 5		肉絲 10				龍骨丁 9			油脂與堅果種子類 3.0	
			乳酪絲 3		胡蘿蔔絲 5				青蔥去頭尾 0.5			水果類 0.0	
					青蔥去頭尾 2				薑片 0.5			總熱量 773	
					蒜末 1								
9月4日 星期四	糙米飯 g		和風咖哩豬 g		筑前煮 g		有機高麗菜 g		香菇雞湯 g		當季水果	全穀雜糧類 6.2	
	白米 90		豬柳 70		白蘿蔔大丁 40		有機高麗菜 90		骨腿丁 20			豆蛋魚肉類 2.9	
	糙米 30		洋蔥片 15		黑輪片 15		木耳絲 2		生鮮香菇 15			蔬菜類 1.7	
			馬鈴薯大丁 15		肉片 10		蒜末 1		鈕菇 0.3			油脂與堅果種子類 1.5	
			胡蘿蔔大丁 3		胡蘿蔔中丁 5				薑片 0.5			水果類 1.0	
			蒜末 0.5		青蔥 1							總熱量 823	
			薑絲 0.5		薑泥 1								
			小磨坊咖哩粉 1.2										
9月5日 星期五	古早味油飯 g		海苔沙魚丁 g		蔥油時蔬煲 g		蒜香空心菜 g		榨菜肉絲湯 g			全穀雜糧類 6.3	
	糯米 120		水沙魚丁(包冰) 180		大白菜切片 65		產銷空心菜 90		肉絲 12			豆蛋魚肉類 3.8	
	肉絲 10		海苔粉 3		寬冬粉 5		蒜泥 1		淡榨菜絲 15			蔬菜類 1.9	
	生鮮香菇 5				肉片 10				酸菜絲 8			油脂與堅果種子類 3.0	
	皮絲 4				胡蘿蔔絲 3				薑絲 0.5			水果類 0.0	
	薑末 1.2				紅蔥碎 1.5							總熱量 911	
	乾魷魚切絲 0.8												
	紅蔥碎 0.5												

臺中市北屯區東山高中

9月1日 - 9月5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1日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	春川豆腸 g 豆腸切段 40 大白菜片 25 素泡菜 8	野菇炒蛋 g 洗選蛋 60 鴻喜菇 5 胡蘿蔔小丁 5 杏鮑菇 5	起司年糕鍋 g 青花菜 25 韓式年糕 30 毛豆仁 5 乳酪絲 5 奶粉 2	馬蹄條 g 馬蹄條 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	麻香黃豆芽湯 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 8.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 888
9月2日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	鐵板豆腐 g 嫩油丁 80 黑蠔菇 15	海帶干絲 g 海帶絲 35 粗黃干絲 20 薑絲 0.5	福菜筍干 g 筍干 40 杏鮑菇 15 福菜 10	豆沙包 g 豆沙包 30	素蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 鴻喜菇 5 薑絲 1	蘿蔔酸菜湯 g 白蘿蔔中丁 35 酸菜 10 角螺 2 薑絲 1 藥膳包 2	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 838
9月3日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	玉米歐姆蛋 g 洗選蛋 50 玉米粒 20 乳酪絲 1	銀芽干片 g 豆干片 45 綠豆芽 20 胡蘿蔔片 5 薑絲 0.5	栗子燴菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	手做甜紫米糕 g 紫糯米 25 蜜花豆 0.3	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	冬瓜秀菇湯 g 冬瓜中丁 35 秀珍菇 8 腐竹 5 薑片 1		全穀雜糧類 8.1 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 0.0 總熱量 866
9月4日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	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	筑前煮 g 白蘿蔔大丁 25 油腐丁 25 生鮮香菇 15 茼蒿小卷 6	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	素有機高麗菜 g 有機高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	紅棗香菇湯 g 生鮮香菇 20 雪白菇 8 紅棗 0.8 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 784
9月5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	海苔炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 海苔粉 1	鹽水燻豆包 g 燻豆包切四 30 素米血丁 15 脆筍片 10 玉米筍 10	時蔬寬粉煲 g 洗選蛋 10 寬冬粉 12 大白菜切片 20 胡蘿蔔絲 5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	酸菜肚片湯 g 素肚切片 20 淡榨菜絲 15 酸菜絲 10 薑絲 1		全穀雜糧類 8.2 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 933

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月8日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	旗魚石狩鍋 g 旗魚丁 70 薄豆腐大丁 20 洋蔥片 10 薑絲 1.5 青蔥 1 味噌 5	桂筍炒肉絲 g 桂竹筍片 50 肉絲 12 青蔥去頭尾 1.5 薑泥 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	剝皮辣椒雞湯 g 骨腿丁 20 冬瓜大丁 20 剝皮辣椒 1.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 723
9月9日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	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	奶油鮮蝦青花菜 g 花椰菜切段 50 蝦仁 25 培根片 10 胡蘿蔔片 3 蒜末 2 奶油 2	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	椰汁紅豆西米露 g 紅豆 9 西谷米 3 椰漿 3	當季水果	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 761
9月10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 胡蘿蔔片 1.5 蒜末 1	照燒芝麻豆腐 g 薄豆腐大丁 75 青蔥 3 照燒醬 1.5 白芝麻 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 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 1.5 水果類 0.0 總熱量 687
9月11日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	鮮筍燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 生鮮竹筍大丁 25 梅干菜 2.5 薑片 1	結頭鮮燴 g 結頭菜片 45 甜不辣切絲 10 肉片 10 胡蘿蔔片 3 紅蔥片 1	有機空心菜 g 有機空心菜 90 蒜泥 1	白菜羹湯 g 豬柳 10 大白菜切絲 20 金針菇 8 胡蘿蔔絲 1.5 芹菜 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 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 785
9月12日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	日式唐揚雞 g 雞胸丁 80 蒜泥 1	西西里茄汁肉醬 g 蕃茄角 43 絞肉 15 洋蔥小丁 15 起司粉 0.7 蒜末 1 蕃茄糊 0.2 奶油 0.2 義大利香料 0.1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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		全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 714

臺中市北屯區東山高中

9月8日 - 9月12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8日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	味噌什錦豆腐 g 薄豆腐大丁 40 高麗菜片 25 生鮮香菇 10 鴻喜菇 5 薑絲 1	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	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	剝皮辣椒湯 g 冬瓜大丁 30 腐竹 2 剝皮辣椒 6 薑片 1		全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 3.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 777
9月9日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	泰式甜辣豆包 g 生豆包(切四) 60 黃甜椒去頭籽 5 檸檬汁 1	玉米蒸蛋 g 洗選蛋 60 玉米粒 10 毛豆仁 5	奶油磨菇青花菜 g 花椰菜切段 25 磨菇片 10 胡蘿蔔片 5	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	椰汁紅豆西米露 g 紅豆 9 西谷米 3 椰漿 3	當季水果	全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 969
9月10日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	胡蘿蔔炒蛋 g 洗選蛋 50 胡蘿蔔 20	照燒芝麻豆腐 g 薄豆腐大丁 80 照燒醬 1 白芝麻 1	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	蘿蔔丸子湯 g 白蘿蔔中丁 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 780
9月11日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	糖醋豆腸 g 豆腸切段 45 紅甜椒 5 黃甜椒去頭籽 5	鮮筍麵腸 g 麵腸段 40 竹筍丁 20 香菇剖半 5 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	手做豆皮壽司 g 白米 20 濕豆皮 20 海苔香鬆 1	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 薑絲 1	白菜羹湯 g 大白菜切絲 15 生鮮木耳絲 15 金針菇 15 胡蘿蔔絲 5 芹菜 1	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 866
9月12日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	素雞排 g 素雞排 30	西西里茄汁干丁 g 豆干丁 40 番茄角 25 胡蘿蔔小丁 5 生鮮香菇 5 毛豆仁 5	鐵板玉米筍 g 生鮮玉米筍 30 杏鮑菇 20 紅甜椒 5 薑絲 0.5	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 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 20		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 777

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
9月15日 星期一	五穀飯 g		瓜子肉燥 g		香滷豆干 g		蒜香A菜 g		結頭魚丸湯 g			全穀雜糧類 6.0
	白米 90		絞肉 75		四分干 30		產銷A菜 90		結頭菜中丁 30			豆蛋魚肉類 3.5
	五穀 20		杏鮑菇 15		肉片 10		蒜末 1		虱目魚丸 8			蔬菜類 1.6
	糙米 10		花瓜 3		海帶結 10				大骨 5			油脂與堅果種子類 1.5
			蔭瓜 3		黑輪薄片 10				青蔥去頭尾 0.5			水果類 0.0
			蒜末 1		胡蘿蔔大丁 5							總熱量 793
			紅蔥頭 1		紅蔥粗 0.5							
			青蔥去頭尾 1									
			乾香菇絲 0.5									
9月16日 星期二	蕎麥飯 g		泡菜鯰魚丁 g		韓式雜菜冬粉 g		蒜香油菜 g		紫菜蛋花湯 g		當季水果	全穀雜糧類 6.7
	白米 90		鯰魚丁 70		高麗菜切條 20		產銷油菜 90		洗選蛋 12			豆蛋魚肉類 2.3
	蕎麥 20		薄豆腐大丁 15		黃豆芽 6		蒜末 1		青蔥 1			蔬菜類 1.4
	糙米 10		韓式泡菜 10		肉絲 10				紫菜 0.6			油脂與堅果種子類 1.5
			薑絲 1		冬粉 10				薑絲 0.5			水果類 1.0
			青蔥 1		生鮮香菇 3				雞骨架 0.5			總熱量 801
					胡蘿蔔絲 3							
					蒜末 1							
					白芝麻 0.5							
9月17日 星期三	小米飯 g		香菇蒸蛋 g		花椰菜什錦 g		紅蔥大白菜 g		酸辣湯 g		綜合堅果包	全穀雜糧類 6.0
	白米 90		洗選蛋 53		花椰菜切段 70		大白菜切片 90		薄豆腐切絲 23			豆蛋魚肉類 1.9
	小米 20		生鮮香菇 3		杏鮑菇 5		木耳絲 2		肉絲 5			蔬菜類 1.9
	糙米 10		蒜泥 0.5		肉片 15		紅蔥醬 1		洗選蛋 7			油脂與堅果種子類 1.5
			柴魚片 0.1		胡蘿蔔片 5				脆筍絲 5			水果類 0.0
					蒜末 1				生鮮木耳絲 3			總熱量 680
									胡蘿蔔絲 1			
									青蔥去頭尾 1			
9月18日 星期四	糙米飯 g		香烤雞翅 g		奶油培根玉米 g		有機蚵白菜 g		羅宋湯 g		當季水果	全穀雜糧類 6.6
	白米 90		雞翅 120		馬鈴薯小丁 26		有機蚵白菜 90		牛番茄去蒂 15			豆蛋魚肉類 2.4
	糙米 30		蒜泥 0.5		玉米粒 26		薑絲 1		肉片 10			蔬菜類 1.2
			薑泥 0.5		培根 10				洋蔥片 7			油脂與堅果種子類 1.5
					胡蘿蔔小丁 3				高麗菜片 5			水果類 1.0
					奶油 0.2				芹菜 3			總熱量 799
									番茄糊 4			
									義大利香料 0.1			
9月19日 星期五	捲捲麵 g		黑蜜豬排 g		香菇肉燥 g		蒜香青江菜 g		冬瓜雞湯 g		履歷豆奶	全穀雜糧類 5.0
	捲捲麵 150		黑蜜豬排 75		絞肉 25		產銷青江菜 90		骨腿丁 20			豆蛋魚肉類 3.2
					生鮮香菇 12		蒜泥 1		冬瓜大丁 25			蔬菜類 1.5
					香菇絲 0.3				蒜泥 2.5			油脂與堅果種子類 3.0
					洋蔥小丁 15				蒜仁 0.5			水果類 0.0
					紅蔥粗 2				紅棗 0.2			總熱量 763

臺中市北屯區東山高中

9月15日 - 9月19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15日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20	香滷豆干 g 四分干 30 生鮮香菇 15 海帶結 10	樹子冬瓜 g 冬瓜大丁 75 樹子 3 薑絲 0.5	手作焗烤洋芋 g 馬鈴薯切片 80 乳酪絲 10	素香炒A菜 g 產銷A菜 90 薑絲 1	結頭丸子湯 g 結頭中丁 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 758
9月16日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 60 素泡菜 10 毛豆仁 5	麻香素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 10 薑片 1	韓式雜菜冬粉 g 高麗菜片 15 黃豆芽 15 冬粉 20 生鮮香菇 5 胡蘿蔔絲 5 細皮絲 1 白芝麻 1	黃金捲 g 黃金捲 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 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 8.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 922
9月17日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 50 生鮮香菇 10	照燒豆包 g 生豆包(切四) 50 鴻喜菇 5 薑絲 0.5	花椰菜什錦 g 花椰菜切段 50 生鮮香菇 15 胡蘿蔔片 5 雪白菇 5	素水餃 g 素熟水餃 30	素香炒大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 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 2.9 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 829
9月18日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	莎莎醬佐豆腸 g 豆腸切段 30 牛蕃茄去蒂 25 黃甜椒去頭籽 10	京醬黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1	奶油玉米 g 玉米粒 40 馬鈴薯 12 毛豆仁 10 胡蘿蔔小丁 10	紫米糕捲 g 紫米糕捲 30	素有機蚵白菜 g 有機蚵白菜 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 芹菜 2	當季水果	全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 965
9月19日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 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	香菇拌醬 g 豆干丁 15 生鮮香菇 15 胡蘿蔔小丁 10 素肉燥 8 毛豆仁 4	榨菜鮮菇 g 淡榨菜絲 35 生鮮香菇 25	蘋果派 g 蘋果派 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	山藥香菇湯 g 山藥大丁 15 香菇 30 蓮子 3 紅棗 1 薑片 1 藥膳包 1	履歷豆奶	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 762

臺中市北屯區東山高中 9月22日 - 9月27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22日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	香酥魷魚排 g 魷魚排 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	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	番茄香茅鍋 g 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		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 783
9月23日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	三杯雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 15 蒜仁 1 薑片 1 九層塔 0.5	客家燜筍 g 桂竹筍片 60 絞肉 15 福菜絲 5 青蔥去頭尾 1 薑泥 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	綠豆粉粿湯 g 粉粿 17 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 796
9月24日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	茶葉蛋 g 洗選蛋 55 紅茶包 1 滷包 0.5	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 35 洋蔥片 20 絞肉 10 番茄角 10 生鮮木耳片 5 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1	香菇羹湯 g 豬柳 12 大白菜切絲 12 生鮮香菇 8 金針菇 5 胡蘿蔔絲 1.5 芹菜 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 696
9月25日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	薑汁燒肉 g 肉片 70 洋蔥條 10 金針菇 10 青蔥去頭尾 1 薑汁 1	鮮蔬公仔麵 g 高麗菜切片 55 肉絲 10 公仔麵 4 生鮮木耳絲 3 胡蘿蔔絲 3 紅蔥片 1	有機小白菜 g 有機小白菜 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 6.2 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 1.0 總熱量 804
9月26日 星期五	刈包 g 刈包 60	酸菜肉片 g 肉片 70 酸菜絲 20 蒜末 1	東山鴨丁 g 四分干 30 太空鴨丁 25 米血丁 10 黑輪丁 10 胡蘿蔔大丁 2 青蔥去頭尾 1.5 薑片 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	古早味湯米粉 g 新竹米粉 12 肉絲 10 豆芽菜 10 虱目魚丸 5 韭菜 3 紅蔥碎 1 蒜末 0.5 香菇絲 0.5	保久乳	全穀雜糧類 2.9 豆蛋魚肉類 3.8 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 590

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月22日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	田園時蔬炒蛋 g kg 洗選蛋 50 10 胡蘿蔔小丁 5 1 黃甜椒 5 1 素羊肉 5 1	客家小炒 g 豆干片 45 馬鈴薯中丁 50 胡蘿蔔中丁 10 茼蒿白魷魚 10 胡蘿蔔絲 5 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	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	番茄香茅湯 g 牛番茄去蒂 20 金針菇 5 胡蘿蔔中丁 5 芹菜 2		全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 802
9月23日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	三杯黑干 g kg 黑豆干一切九 60 12 杏鮑菇 15 3 薑片 1 0.2 九層塔 1 0.4	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 40 桂竹筍絲 70 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 5	豆瓣桂竹筍 g 桂竹筍絲 70 豆瓣醬 2 薑絲 0.5	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	綠豆粉粿湯 g 粉粿 17 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 8.2 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 915
9月24日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	茶葉蛋 g kg 洗選蛋 55 5 紅茶包 1 5 滷包 0.5 2.5	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 55 鳳梨 10 青椒 5	清炒花椰菜 g 白花椰切段 65 胡蘿蔔片 5 鴻喜菇 6	芝麻球 g 芝麻球 30	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1	香菇羹湯 g 大白菜切絲 15 生鮮香菇 15 金針菇 15 胡蘿蔔絲 5 芹菜 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 827
9月25日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	栗子油腐 g kg 三角油豆腐 45 9 栗子 15 3 雪白菇 5 1	咖哩素雞 g 素雞切片 30 馬鈴薯中丁 25 胡蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	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	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 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 9.0 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 994
9月26日 星期五	刈包 g 刈包 60	酸菜豆干 g kg 豆干 60 200個 酸菜絲 0.5 1盒 3	海帶豆皮結 g 豆皮結 30 海帶結 20 迷你豆輪 6	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	葡萄奶酥派 g 葡萄奶酥派 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	古早味湯米粉 g 豆芽菜 15 新竹米粉 12 素香菇素肉燥 10 鴻喜菇 8 素丸 15 素肉絲 2 香菇絲 0.5	保久乳	全穀雜糧類 3.2 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 583

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30日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	醬燒大排 g 醬燒大排 75	佛跳牆 g 大白菜切片 50 豬腳丁 20 芋頭中丁 6 生鮮香菇 6 栗子 2 蒜末 1 紅棗 0.2	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	蔭瓜香菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 10 鈕菇 0.3 薑片 0.5 蔭瓜 5	當季水果	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 總熱量 819

素食菜單設計

[illegible]