

臺中市北屯區東山高中 6月1日 - 6月5日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月1日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	泡菜鯛魚丁 g 鯛魚丁 70 薄豆腐大丁 15 韓式泡菜 10 薑絲 1 青蔥 1	蔥油時蔬煲 g 高麗菜切片 45 寬冬粉 8 肉片 10 胡蘿蔔絲 3 紅蔥碎 1.5	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	冬瓜排骨湯 g 冬瓜中丁 40 龍骨丁 8 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.4 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 761
6月2日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	蔥油雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 15 青蔥去頭尾 2 薑末 1 蒜末 1	肉燥腐丁 g 絞肉 15 油腐丁 50 蒜末 1 紅蔥頭 1 青蔥去頭尾 1 乾香菇絲 0.5	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 3 木耳絲 2 蒜末 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 13 雞骨架 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 0.5 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 801
6月3日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	高麗菜炒蛋 g 洗選蛋 50 高麗菜切片 25 培根 15 胡蘿蔔片 1.5 蒜末 1	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 35 洋蔥片 20 肉片 10 番茄角 10 生鮮木耳片 5 蒜末 1 青蔥去頭尾 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 2.3 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 740
6月4日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	椰汁豬柳 g 豬柳 65 洋蔥粗條 25 蒜末 1 奶粉 3 椰漿粉 1	瑤柱絲瓜滑蛋 g 絲瓜片 80 肉片 6 洗選蛋 8 胡蘿蔔片 3 珠貝 0.5 薑片 0.5	有機蚵白菜 g 有機蚵白菜 90 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 6.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 761
6月5日 星期五	夏威夷炒飯 g 白米 120 洋蔥片 15 蝦仁 15 培根片 10 洗選蛋 10 鳳梨片 5 紅甜椒 3 青蔥 1.5	夏威夷烤雞丁 g 雞胸丁 70 青花菜 10 黃椒片 5 蒜泥 1	香酥銀絲卷 g 銀絲卷 30	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	月桂葉雞湯 g 骨腿丁 20 高麗菜片 30 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 7.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 830

臺中市北屯區東山高中

6月1日 - 6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
6月1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	鮮味豆腐蒸蛋 g 洗選蛋 40 細豆腐切丁 30 香菇 3 玉米粒 5	時蔬寬粉煲 g 高麗菜切片 30 寬冬粉 12 碎豆輪 5 胡蘿蔔絲 5	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	冬瓜素肉湯 g 冬瓜大丁 35 素排骨 15 芹菜去葉 1 薑絲 1		全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 881
6月2日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	蜜汁黑干 g 黑豆干一切丸 75 白芝麻 0.5 胡蘿蔔片 5	香菇油腐 g 長形油豆腐 65 生鮮香菇 12 素絞肉 0.8	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 薑絲 0.5	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 木耳絲 2 薑絲 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 20 海帶芽 0.8 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 921
6月3日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	高麗菜炒蛋 g 洗選蛋 60 高麗菜切片 30 胡蘿蔔片 5	茄汁豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄去蒂 20 鳳梨 10	三杯紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 薑片 1	手做甜紫米糕 g 紫糯米 25 蜜花豆 0.3	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 7.3 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 846
6月4日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	咖哩烤麩 g 烤麩切丁 30 馬鈴薯中丁 25 胡蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	泰式酸甜干絲 g 豆干片切絲 45 綠豆芽 20 胡蘿蔔絲 5 青椒絲 5 檸檬汁 1	絲瓜滑蛋 g 絲瓜片 75 洗選蛋 30 木耳片 5 薑絲 0.5	芋泥包 g 芋泥包 30	素有機蚵白菜 g 有機蚵白菜 90 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 7.7 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 938
6月5日 星期五	夏威夷炒飯 g 白米 120 素羊肉 15 洗選蛋 15 紅甜椒 5 鳳梨片 5 毛豆 5	糖醋豆腐 g 薄豆腐大丁 80 牛蕃茄去蒂 10 黃甜椒 5	三杯素雞 g 素雞切片 40 生鮮香菇 25 薑片 1 九層塔 1	腰果玉米 g 玉米粒 30 生腰果 20 青椒丁 15 胡蘿蔔小丁 15	香酥銀絲卷 g 銀絲卷 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	月桂葉鮮蔬湯 g 金針菇 25 高麗菜 25 西芹 10 牛蕃茄去蒂 5 月桂葉 1	保久乳	全穀雜糧類 7.6 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 0.0 總熱量 825

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月8日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 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 白醋 1	鹽水鮮蔬 g 高麗菜切片 40 肉片 15 筍片 5 杏鮑菇 8 青蔥去頭尾 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	玉米排骨湯 g 玉米段 17 龍骨丁 8 胡蘿蔔中丁 5 香菇 5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 686
6月9日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	飄香肉燥 g 絞肉 40 油腐丁 25 紅蔥碎 2 青蔥去頭尾 2 乾香菇 0.3	鮮筍炒豆干 g 竹筍切絲 55 豆干片 15 青蔥去頭尾 1.5 蒜泥 1.5	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1	九尾鮮菇湯 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 6.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 764
6月10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 53 生鮮香菇 3 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1	乾拌蔥油米粉 g 豆芽菜 30 乾米粉 12 肉片 10 蒜末 2 韭菜 2 乾香菇絲 0.2	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 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 6.6 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 700
6月11日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	墨西哥沙魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 180 墨西哥綜合香料 0.3	墨西哥燉菜 g 馬鈴薯中丁 20 肉片 10 洋蔥片 20 胡蘿蔔中丁 10 番茄去蒂 15 西芹片 5 蒜末 1	有機高麗菜 g 有機高麗菜 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 6.6 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 924
6月12日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	照燒雞腿 g 雞腿 120 薑片 0.3 照燒醬 0.3 滷包 0.1 白芝麻 0.3	日式燒肉拌醬 g 肉片 25 生鮮香菇 12 洋蔥絲 20 柴魚片 0.5 鰹魚露 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 693

臺中市北屯區東山高中

6月8日 - 6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
6月8日 星期一	薏仁飯 白米 90 薏仁 20 糙米 10	鹽水燻豆包 g 燻豆包切四 30 玉米筍 15 脆筍片 10 四季豆 10	麻香素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 10 薑片 1	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	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	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		全穀雜糧類 7.5 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 850
6月9日 星期二	紫米飯 白米 90 紫米 20 糙米 10	番茄炒蛋 g 洗選蛋 50 番茄角 20 薑絲 1	鮮筍炒豆干 g 豆干片 40 竹筍粗條 20 胡蘿蔔條片 5 薑絲 0.5	雙花鮮燴 g 白花椰菜 50 青花菜 15 鴻喜菇 5	手作焗烤洋芋 g 馬鈴薯切片 80 乳酪絲 10	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 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 6.9 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 841
6月10日 星期三	小米飯 白米 90 小米 20 糙米 10	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 70 生鮮香菇 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	乾拌鮮菇米粉 g 豆芽菜 40 新竹米粉 12 素肉燥 1 香菇絲 0.5	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 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 6.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 710
6月11日 星期四	糙米飯 白米 90 糙米 30	咖哩炸豆包 g 生豆包 55 咖哩粉 1	墨西哥麵腸 g 麵腸 55 番茄 5 青椒 5 孜然粉 1	墨西哥燉菜 g 馬鈴薯中丁 30 番茄 30 胡蘿蔔中丁 5 西芹片 5	酥炸地瓜條 g 地瓜粗條 75	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 8.0 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 1009
6月12日 星期五	白油麵 白油麵 150	照燒嫩腐 g 嫩油丁 40 玉米筍 15 紅甜椒去頭籽 15 照燒醬 2	日式鮮菇干丁醬 g 碎干丁 20 生鮮香菇 15 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5	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	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 684

臺中市北屯區東山高中 6月22日 - 6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
6月22日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	糖醋魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 125 油腐小丁 10 洋蔥片 15 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	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	黃瓜排骨湯 g 大黃瓜片 33 龍骨丁 10 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 761
6月23日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	日式壽喜燒肉 g 肉片 70 洋蔥粗條 20 青蔥去頭尾 1 熟白芝麻粒 0.3 堅魚露 2 薑絲 0.5	香拌芽菜干絲 g 豆芽菜 50 肉絲 5 豆干絲 15 芹菜去葉 3 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1 魚露 0.5	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 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 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 805
6月24日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	玉米歐姆蛋 g 洗選蛋 50 玉米粒 35 青蔥去頭尾 8 乳酪絲 3	爐烤時蔬 g 花椰菜切段 50 雞里肌肉 10 南瓜片 7 紅甜椒片 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	羅宋湯 g 番茄角 15 肉片 10 洋蔥片 10 金針菇 5 芹菜 3 番茄糊 4 義大利香料 0.1		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 1.4 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 662
6月25日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	蔭鳳梨燉雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇 10 青蔥去頭尾 2 蔭鳳梨 6 薑片 1 蔭冬瓜 6	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 55 絞肉 10 杏鮑菇 10 薑片 1 蒜仁 1 九層塔 0.5	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	冬瓜魚丸湯 g 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 2.7 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 793
6月26日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 150	酥炸豬排 g 生鮮里肌肉排 75 蒜泥 0.5 薑泥 0.5	炸醬干丁 g 小豆干丁 30 洋蔥碎 20 絞肉 15 生鮮香菇 6 紅蔥粗 2 青蔥去頭尾 2	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	香菇竹筍雞湯 g 骨腿丁 20 竹筍切片 10 生鮮香菇 10 薑片 1 青蔥切段 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 8.4 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 848

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月22日 星期一	薏仁飯 白米 90 薏仁 20 糙米 10	日式蒸蛋 洗選蛋 50 海帶芽 1 薑泥 1	糖醋油腐 油腐丁 50 鳳梨 15 青椒 5	螞蟻上樹 高麗菜切片 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 胡蘿蔔絲 5 素絞肉 1	手做素披薩 吐司 40 玉米粒 10 乳酪絲 10 素火腿 10 毛豆仁 4	素香炒萵苣 產銷萵苣 90 薑絲 1	黃瓜素肉湯 大黃瓜片 35 素羊肉 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 873
6月23日 星期二	麥片飯 白米 90 麥片 20 糙米 10	壽喜豆包 燻豆包 50 鴻喜菇 5 薑絲 0.5	紅燒烤麩 烤麩切丁 50 生鮮香菇 15 芋頭大丁 15	香拌芽菜干絲 豆芽菜 40 豆干絲 15 胡蘿蔔絲 5 芹菜去葉 5 碎豆輪 3 椒鹽粉 0.2	酥炸地瓜餅 地瓜厚片 75	香炒地瓜葉 地瓜葉 90 薑絲 1	紫菜蛋花湯 洗選蛋 20 紫菜 0.8 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 8.8 豆蛋魚肉類 4.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 1107
6月24日 星期三	小米飯 白米 90 小米 20 糙米 10	玉米歐姆蛋 洗選蛋 75 玉米粒 20 乳酪絲 1	咖哩豆腐 薄豆腐大丁 60 馬鈴薯中丁 10 胡蘿蔔中丁 5 毛豆仁 3	爐烤時蔬 青花菜 60 南瓜片 10 紅甜椒 5 九層塔 1.5 起司粉 1.5	素水餃 素熟水餃 30	素紅絲高麗菜 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	羅宋湯 牛番茄去蒂 30 金針菇 25 胡蘿蔔中丁 5 芹菜 2		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 805
6月25日 星期四	糙米飯 白米 90 糙米 30	蔭鳳梨凍腐 凍豆腐丁 40 黑蠔菇 10 蔭鳳梨 8 薑片 1	三杯黑干 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1	芹香海帶根 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	芝麻包 芝麻包 30	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 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 7.0 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 1.0 總熱量 865
6月26日 星期五	捲捲麵 捲捲麵 150	酥炸豆包 生豆包 55	炸醬干丁 豆干丁 30 生鮮香菇 15 素肉燥 8 毛豆仁 5	四喜針菇 小黃瓜絲 25 金針菇 25 生鮮木耳絲 5 胡蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	黑糖馬拉糕 黑糖馬拉糕 45	素香炒蚵白菜 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	香菇竹筍湯 生鮮竹筍切片 30 生鮮香菇 15 素羊肉 15 薑片 0.5	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.5 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 0.0 總熱量 798

