

臺中市北屯區東山高中 5月4日 - 5月8日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月4日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	樹子魚丁 g 旗魚丁 70 薄豆腐大丁 10 洋蔥片 10 薑絲 1.5 青蔥 1 樹子 2 豆豉 0.5	肉燥炒米粉 g 新竹米粉 10 絞肉 20 高麗菜 25 韭菜 3 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1 紅蔥碎 1.5	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	蔭鳳梨雞湯 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 10 鈕菇 0.3 薑片 0.5 蔭鳳梨 5		全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 722
5月5日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	花生豬腳 g 豬腳丁 48 肉丁 32 熟花生 5 薑片 1	瑤柱絲瓜滑蛋 g 絲瓜片 80 肉片 6 洗選蛋 8 木耳片 8 珠貝 0.5 薑片 0.5	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	綠豆地瓜圓湯 g 地瓜圓 15 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 1.4 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 767
5月6日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 2	泰式酸甜豆腐 g 薄豆腐大丁 75 青蔥 3 蒜泥 1.5 泰式酸辣醬 3 魚露 2	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 6.0 豆蛋魚肉類 1.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 606
5月7日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	梅子燒雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 15 青蔥去頭尾 1 薑片 1 梅子 4	蔥鹽鮮筍 g 竹筍切絲 60 肉絲 12 青蔥去頭尾 1.5 蒜泥 1.5 椒鹽粉 0.3	有機蚵白菜 g 有機蚵白菜 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 1.9 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 744
5月8日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	黑蜜豬排 g 黑蜜豬排 75	香滷豆干 g 四分干 25 絞肉 20 海帶結 8 黑輪薄片 8 胡蘿蔔大丁 5 紅蔥粗 0.5	紅絲高麗菜 g 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 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	保久乳	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 806

臺中市北屯區東山高中

5月4日 - 5月8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
5月4日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	樹子豆腐 g 薄豆腐大丁 60 生鮮香菇 10 樹子 2 豆豉 1 薑絲 1	糖醋虎皮蛋 g 水煮蛋 45 青椒 10 黃甜椒 10	素香炒米粉 g 高麗菜切片 40 新竹米粉 12 素肉燥 1 香菇絲 0.5 胡蘿蔔絲 5	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	陸鳳梨蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 25 秀珍菇 15 角螺 2 乾香菇 2		全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 811
5月5日 星期二	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	香滷嫩腐 g 嫩油丁 80 海帶結 15 薑絲 0.5 薑絲 0.5	京醬黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1	絲瓜滑蛋 g 絲瓜片 50 洗選蛋 30 木耳片 5 薑絲 0.5	乳酪一口酥 g 乳酪一口酥 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	綠豆地瓜圓湯 g 地瓜圓 15 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 988
5月6日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20	泰式炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 番茄醬 3 檸檬汁 3 九層塔 0.5	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	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	黃瓜素肉湯 g 大黃瓜片 35 素羊肉 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 773
5月7日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	梅醬嫩腐 g 嫩油丁 60 鴻喜菇 15 薑絲 0.5	茄汁豆腸 g 豆腸切段 30 牛蕃茄去蒂 25 黃甜椒去頭籽 5	鮮筍炒菇 g 竹筍切絲 40 生鮮香菇 15 素羊肉 10 薑絲 10	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	有機蚵白菜 g 有機蚵白菜 90 薑絲 1	冬瓜丸子湯 g 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 2.4 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 888
5月8日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	醬烤豆包 g 生豆包 50 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	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素紅絲高麗菜 g 高麗菜 90 胡蘿蔔絲 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	保久乳	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 770

臺中市北屯區東山高中 5月11日 - 5月15日 葷食菜單設計

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月11日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	蒜泥白肉 g 肉片 70 豆芽菜 20 蒜泥 3 青蔥去頭尾 1	紅燒獅子頭 g 獅子頭 40 大白菜條 25 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	香菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 15 鈕菇 0.3 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.0 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 764
5月12日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	韓式炸雞 g 雞胸丁 80 蒜泥 1 韓式辣醬 2 白芝麻 0.3	起司年糕鍋 g 洋蔥切絲 25 起司年糕 15 肉片 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	韓式部隊鍋 g 高麗菜片 15 肉絲 10 韓式泡菜 10 金針菇 7 青蔥去頭尾 1 蒜泥 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.5 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 1.0 總熱量 953
5月13日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	雙鮮蒸蛋 g 洗選蛋 53 蝦仁 30 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1 干貝絲 0.6 青蔥去頭尾 0.5	糖醋油腐 g 油腐小丁 35 洋蔥片 10 肉片 10 番茄角 5 生鮮木耳片 5 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	酸菜粉絲湯 g 太空鴨丁 20 酸菜絲 12 粉絲 3 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 738
5月14日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	香酥魚排 g 魚排 75	印度香料時蔬 g 馬鈴薯中丁 50 雞里肌肉 10 洋蔥 10 胡蘿蔔中丁 5 玉米筍 2 蒜末 1	有機青江菜 g 有機青江菜 90 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	當季水果	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 897
5月15日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 150	香烤雞腿 g 雞腿 120 薑片 0.3 青蔥 0.3 滷包 0.1	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	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	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 716

臺中市北屯區東山高中

5月11日 - 5月15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
5月11日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	海帶豆皮結 g 豆皮結 30 海帶結 20 迷你豆輪 6	紅燒素獅子頭 g 獅子頭 40 大白菜條 25 木耳絲 5 胡蘿蔔絲 5	榨菜鮮菇 g 淡榨菜絲 35 新鮮香菇 25	手做地瓜泥球 g 地瓜小丁 60 葡萄乾 5 白芝麻 6	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	紅棗香菇湯 g 新鮮香菇 20 雪白菇 8 紅棗 0.8 腐竹 2 薑絲 1		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 779
5月12日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	春川豆包 g 生豆包(切四) 40 素泡菜 8	芹香干片 g 豆干片 45 芹菜去葉 30 薑絲 0.5	起司年糕鍋 g 青花菜 25 韓式年糕 30 胡蘿蔔絲 5 乳酪絲 5 奶粉 2	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1	韓式部隊鍋 g 高麗菜片 15 素泡菜 15 金針菇 15 素羊肉 10 芹菜 1	當季水果	全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 948
5月13日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 70 新鮮香菇 10	糖醋油腐 g 油腐丁 50 鳳梨 15 青椒 5	糖醋海帶芽 g 海帶芽 30 薑絲 1	奶油可鬆 g 奶油可鬆 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	酸菜粉絲湯 g 酸菜絲 15 粉絲 15 角螺 2 薑絲 1		全穀雜糧類 8.0 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 0.0 總熱量 843
5月14日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	海苔炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 海苔粉 1	印度香料素雞 g 素雞切片 30 馬鈴薯中丁 25 胡蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	彩椒鮑菇 g 杏鮑菇 40 青椒片 10 黃甜椒片 10 薑絲 0.5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素有機青江菜 g 有機青江菜 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 7.3 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 889
5月15日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 150	三色蛋 g 洗選蛋 50 皮蛋 25 鹹蛋 25	炸醬干丁 g 豆干丁 30 新鮮香菇 15 素肉燥 8 毛豆仁 5	雙花鮮燴 g 白花椰菜 50 青花菜 15 鴻喜菇 5 胡蘿蔔片 5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	冬瓜素排骨湯 g 冬瓜中丁 35 素排骨 8 芹菜去葉 1 薑片 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.0 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 0.0 總熱量 659

臺中市北屯區東山高中 5月18日 - 5月22日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月18日 星期一	地瓜飯 g 白米 100 糙米 15 地瓜小丁 15	橙汁排骨 g 肉丁 85 柳橙汁 5 檸檬汁 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	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 蒜末 1	黃瓜魚丸湯 g 大黃瓜片 30 虱目魚丸 10 雞骨架 5 薑絲 0.5 青蔥去頭尾 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 4.1 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 899
5月19日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	咖哩魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 180 咖哩粉 0.3	奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 10 帶皮雞胸丁 5 奶粉 3 胡蘿蔔中丁 3 蒜末 1 奶油 0.2 洋香菜葉 0.1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 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 6.6 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 904
5月20日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	五香滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 10 紅蔥碎 0.5	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 2.4 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 766
5月21日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	鮮筍豬柳 g 豬柳 65 鮮筍粗條 25 梅干菜 2 薑末 1 青蔥去頭尾 1	絲瓜麵線 g 絲瓜片 80 絞肉 6 白麵線 2.5 洗選蛋 3 青蔥 1 薑片 0.5 紅蔥片 0.5	有機空心菜 g 有機空心菜 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	當季水果	全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 795
5月22日 星期五	西班牙海鮮炊飯 g 白米 120 洋蔥片 12 魷耳條 25 蝦仁 25 培根片 10 珠貝 0.6 蒜末 1 雞骨架 6	普羅旺斯燉雞丁 g 骨腿丁 80 番茄角 10 黃椒片 5 蒜泥 1 奧立岡葉 0.1	香酥吉拿棒 g 吉拿棒 25	脆炒青花菜 g 青花菜 90 胡蘿蔔片 3 蒜碎 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 7.2 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 819

臺中市北屯區東山高中

5月18日 - 5月22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
5月18日 星期一	地瓜飯 g 白米 100 糙米 15 地瓜小丁 15	橙汁豆腐 g 薄豆腐大丁 80 柳橙汁 3 檸檬汁 3	蜜汁黑干 g 黑豆干一切九 75 白芝麻 0.5 胡蘿蔔片 5	三杯紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 薑片 1	芋泥包 g 芋泥包 30	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 薑絲 1	黃瓜丸子湯 g 大黃瓜片 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 953
5月19日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 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	酥炸豆包 g 生豆包 55	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	手做夏威夷披薩 g 吐司 20 番茄角 10 乳酪絲 10 鳳梨角 1.5 素火腿 10	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 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 6.5 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 955
5月20日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	五香滷蛋 g 水煮蛋 45 滷包 1 乾香菇絲 1	鐵板豆腐 g 嫩油丁 80 黑蠔菇 15	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	蘋果派 g 蘋果派 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 7.8 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 850
5月21日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	紅燒烤麩 g 烤麩切丁 50 生鮮香菇 15 竹筍大丁 15	絲瓜麵線 g 絲瓜片 80 白麵線 10 洗選蛋 15 薑絲 0.5 枸杞 0.5	花生麵筋 g 麵筋 20 熟花生 15	素水餃 g 素熟水餃 30	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 薑絲 1	冬瓜紅棗湯 g 冬瓜大丁 30 生鮮香菇 15 紅棗 0.8 腐竹 2 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 7.4 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 911
5月22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	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	腰果干丁 g 豆干丁 30 玉米粒 5 紅甜椒 5 生腰果 15	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	香酥吉拿棒 g 吉拿棒 25	脆炒青花菜 g 青花菜 90 胡蘿蔔片 10 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 7.4 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 835

臺中市北屯區東山高中 5月25日 - 5月30日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月25日 星期一	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	瓜子肉燥 g 絞肉 75 杏鮑菇 10 花瓜 3 蔭瓜 3 茄子 3 蒜末 1 紅蔥頭 1 青蔥去頭尾 1	客家燜筍 g 桂竹筍片 60 肉絲 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	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		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 742
5月26日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	蔥鹽雙鮮 g 水沙魚丁(包冰) 120 魷魚圈 30 蒜末 1.5 青蔥 1.5 九層塔 0.5	泰式酸辣嫩腐 g 嫩油丁 40 肉片 10 番茄大丁 10 洋蔥大丁 10 蒜末 1 檸檬汁 1 魚露 1 九層塔 0.5	萵菇青花菜 g 青花菜 80 蘑菇片 3 胡蘿蔔片 3 蒜碎 1	泰式蔬菜雞湯 g 高麗菜切片 20 骨腿丁 15 洋蔥片 8 西芹片 2 蒜末 1 青蔥 1 香茅粉 0.1 檸檬汁 5	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.6 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 920
5月27日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	番茄金菇炒蛋 g 洗選蛋 55 番茄角 25 金針菇 10 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	蔥香干片 g 豆干片 50 肉絲 15 胡蘿蔔片 5 青蔥去頭尾 2 乾魷魚切絲 1 蒜末 1	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		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 0.0 總熱量 748
5月28日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	南洋咖哩雞 g 骨腿丁 80 洋蔥片 10 馬鈴薯中丁 10 胡蘿蔔中丁 5 咖哩粉 1 奶粉 2 椰漿粉 0.5 薑片 1	起司培根玉米 g 玉米粒 48 洋蔥去皮 15 培根片 10 毛豆仁 3 起司粉 0.2	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	熱帶水果茶 g 粉圓 20 鳳梨丁 6 蘋果丁 4 百香果汁 3 柳橙汁 3 檸檬汁 3	當季水果	全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 805
5月29日 星期五	栗子鮮菇油飯 g 糯米 120 豬肉絲 25 黑蠔菇 5 乾香菇 0.3 栗子 3 蒜泥 1.5	油蔥雞排 g 雞腿排 120 青蔥 1.5 蒜泥 0.5 薑泥 0.5	焦糖滷味 g 白蘿蔔大丁 30 肉片 10 黑輪片 10 鵪鶉蛋 3 胡蘿蔔中丁 3 蒜泥 1 青蔥 1	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 4.0 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 837

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月25日 星期一	薏仁飯 白米 90 薏仁 20 糙米 10	瓜子干丁 30 豆干丁 30 花瓜 10 茄子 10 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5	玉米蒸蛋 50 洗選蛋 50 玉米粒 10	豆瓣桂竹筍 70 桂竹筍絲 2 豆瓣醬 0.5 薑絲 0.5	黑糖銀絲捲 30	素香炒萵苣 90 產銷萵苣 1 薑絲 1	紫菜蛋花湯 20 洗選蛋 0.8 紫菜 1 薑絲 1		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 772
5月26日 星期二	麥片飯 白米 90 麥片 20 糙米 10	海苔百頁 60 百頁切丁 20 地瓜大丁 1 海苔粉 1	泰式酸辣嫩腐 40 嫩油丁 15 杏鮑菇 5 毛豆仁 1 九層塔 3 檸檬汁 3	素蒼蠅頭 40 豇豆處理好 30 碎菜脯 1.5 豆豉 0.5 辣椒 0.5	芝麻包 30	草菇青花菜 90 青花菜 10 磨菇片 10 胡蘿蔔片 1 薑絲 1	泰式蔬菜清湯 20 高麗菜片 15 生鮮香菇 5 鴻喜菇 2 西芹片 2	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 830
5月27日 星期三	小米飯 白米 90 小米 20 糙米 10	番茄金菇炒蛋 50 洗選蛋 15 番茄角 10 金針菇 1 薑絲 1	青椒炒干片 45 豆干片 30 青椒粗條 5 胡蘿蔔條片 0.5 薑絲 0.5 豆豉 0.5	螞蟻上樹 40 高麗菜切片 15 冬粉 5 生鮮木耳絲 5 胡蘿蔔絲 5 素絞肉 1	堅果戚風蛋糕 30 雞蛋 10 低筋麵粉 10 堅果 10	素香炒青江菜 90 產銷青江菜 1 薑絲 1	蘿蔔素肉湯 40 白蘿蔔中丁 10 素羊肉 1 台芹處理好 1		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 844
5月28日 星期四	糙米飯 白米 90 糙米 30	咖哩豆腐 60 薄豆腐大丁 10 馬鈴薯中丁 5 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5	茄汁麵腸 55 麵腸切段 5 番茄 5 黃甜椒 5	奶油玉米 40 玉米粒 12 馬鈴薯 10 毛豆仁 10 胡蘿蔔小丁 10	藍莓烤派 30	有機皺葉白菜 90 有機皺葉白菜 1 薑絲 1	熱帶水果茶 20 粉圓 6 鳳梨丁 4 蘋果丁 3 百香果汁 3 柳橙汁 3 檸檬汁 3	當季水果	全穀雜糧類 8.1 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 1.0 總熱量 931
5月29日 星期五	栗子野菇炊飯 白米 120 皮絲 15 黑蠔菇 15 乾香菇 0.3 栗子 3 薑末 1.5	壽喜豆包 50 燻豆包 5 鴻喜菇 5 薑絲 0.5	焦糖滷味 30 四分干 15 素米血中丁 15 白蘿蔔中丁 15 胡蘿蔔中丁 3	花生海帶根 55 海帶根 10 水煮花生 0.5 薑絲 0.5	椒鹽炸香菇 70 生鮮香菇 70	素香炒空心菜 90 產銷空心菜 1 薑絲 1	味噌湯 25 薄豆腐切絲 5 味噌 10 玉米粒 0.5 乾海帶芽 0.5	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 3.7 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 873