臺中市北屯區東山高中 11月2日－11月6日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析	
11月2日 星期一	麥片飯	g	義式香料豬肉	g	鮮魷螺旋麵	g	季節時蔬	g	南瓜濃湯	g		全穀雜糧類	6.8
	白米	90	肉片	70	馬鈴薯中丁	45	高麗菜	90	南瓜中丁	30		豆蛋魚肉類	2.8
	麥片	20	洋蔥條	20	魷魚	25	木耳絲	3	絞肉	8		蔬菜類	1.4
	糙米	10	紅甜椒條	3	番茄中丁	10	蒜末	1	洋蔥小丁	7		油脂與堅果種子類	1.5
			蒜末	2	螺旋麵	4			全脂奶粉	1.5		水果類	0.0
			九層塔	0.5	胡蘿蔔中丁	3			奶油	0.2			
					奶油	0.2						總熱量	789
11月3日 星期二	紫米飯	g	泰式紅咖哩雞	g	奶焗白菜	g	季節時蔬	g	香芹蘿蔔湯	g	當季水果	全穀雜糧類	6.0
	白米	90	骨腿丁	80	大白菜切片	55	空心菜	90	白蘿蔔大丁	25		豆蛋魚肉類	1.9
	紫米	20	洋蔥片	10	肉片	10	蒜泥	1	龍骨丁	12		蔬菜類	1.9
	糙米	10	胡蘿蔔中丁	5	胡蘿蔔片	5			玉米段	5		油脂與堅果種子類	1.5
			紅咖哩	1	全脂奶粉	3			西芹片	2		水果類	0.0
			椰漿粉	2	蒜末	1			蒜泥	1			
			薑片	1	奶油	0.2						總熱量	682
11月4日 星期三	芝麻飯	g	番茄金菇炒蛋	g	三杯凍腐	g	季節時蔬	g	黃瓜秀菇湯	g		全穀雜糧類	6.0
	白米	100	洗選蛋	55	凍豆腐丁	55	地瓜葉	90	大黃瓜片	25		豆蛋魚肉類	2.5
	糙米	20	番茄角	25	絞肉	10	絞肉	2	秀珍菇	5		蔬菜類	1.7
	黑芝麻	0.2	金針菇	10	杏鮑菇	10	蒜泥	1	龍骨丁	12		油脂與堅果種子類	1.5
			青蔥去頭尾	1	薑片	1			青蔥去頭尾	0.5		水果類	0.0
			蒜末	1	蒜仁	1			薑片	0.5			
					九層塔	0.5						總熱量	720
11月5日 星期四	糙米飯	g	豉汁排骨	g	筍香燴菇	g	有機蔬菜	g	酸菜鴨肉湯	g		全穀雜糧類	6.5
	白米	90	肉丁	50	桂竹筍片	60	蚵白菜	90	太空鴨丁	20		豆蛋魚肉類	2.4
	糙米	30	軟骨丁	15	乾香菇絲	0.5	紅蔥片	1	酸菜絲	12		蔬菜類	1.8
			馬鈴薯大丁	25	肉絲	10			粉絲	3		油脂與堅果種子類	1.5
			胡蘿蔔大丁	15	薑泥	1			薑絲	0.5		水果類	0.0
			青蔥去頭尾	1									
			蒜末	1								總熱量	748
			甜麵醬	2									
			豆豉	1									
11月6日 星期五	漢堡	g	卡啦脆皮雞排	g	鹽水鮮蔬	g	季節時蔬	g	冬瓜綠豆仙草蜜	g		全穀雜糧類	2.7
	漢堡	60	卡啦脆皮雞排	75	高麗菜切片	40	青花菜	90	仙草	25		豆蛋魚肉類	3.2
					雞里肌肉	20	蘑菇醬	3	綠豆	10		蔬菜類	1.5
					筍片	10	蒜末	1	冬瓜磚	5		油脂與堅果種子類	3.0
					米血丁	10						水果類	0.0
					青蔥去頭尾	2							
					蒜泥	2						總熱量	599

臺中市北屯區東山高中　11月2日－11月6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	
11月2日星期一	麥片飯	g	義式香料炸豆包	g	毛豆四色	g	茄汁螺旋麵	g	蘋果派	g	季節時蔬	g	南瓜濃湯	g		全穀雜糧類	7.5
	白米	90	生豆包	55	毛豆仁	25	馬鈴薯中丁	40	蘋果派	30	高麗菜	90	南瓜中丁	25		豆蛋魚肉類	2.8
	麥片	20	義式香料粉	1	豆干小丁	15	番茄	10			木耳絲	3	胡蘿蔔小丁	10		蔬菜類	1.5
	糙米	10			生鮮香菇	15	胡蘿蔔中丁	5			薑絲	1	毛豆仁	5		油脂與堅果種子類	1.5
					紅甜椒	10	青椒	5					奶油	1		水果類	0.0
							螺旋麵	5					台芹處理好	0.5			
													奶粉	2		總熱量	840
11月3日星期二	紫米飯	g	爐烤鮮蔬百頁	g	紅咖哩豆腐	g	奶焗白菜	g	椰香山藥捲	g	季節時蔬	g	香芹蘿蔔湯	g	當季水果	全穀雜糧類	7.0
	白米	90	百頁	50	薄豆腐大丁	60	大白菜切片	50	椰香山藥捲	30	空心菜	90	白蘿蔔中丁	20		豆蛋魚肉類	1.7
	紫米	20	香菇	15	胡蘿蔔中丁	5	胡蘿蔔片	8			薑絲	1	西芹片	15		蔬菜類	2.6
	糙米	10	櫛瓜	15	毛豆仁	3	青椒片	5					素羊肉	15		油脂與堅果種子類	1.5
			紅甜椒	15	地瓜中丁	1	角螺	3					玉米段	5		水果類	0.0
							全脂奶粉	3					薑片	1			
																總熱量	753
11月4日星期三	芝麻飯	g	番茄金菇炒蛋	g	三杯凍腐	g	塔香紫茄	g	手做珍珠丸	g	季節時蔬	g	黃瓜秀菇湯	g		全穀雜糧類	6.0
	白米	100	洗選蛋	50	凍豆腐丁	45	茄子	80	薄豆腐大丁	35	地瓜葉	90	大黃瓜片	30		豆蛋魚肉類	2.6
	糙米	20	番茄角	15	杏鮑菇	15	九層塔	0.5	雞蛋	10	薑絲	1	秀珍菇	8		蔬菜類	2.7
	黑芝麻	0.2	金針菇	10	胡蘿蔔中丁	5	紅辣椒片	0.3	乾香菇絲	3			芹菜去葉	1		油脂與堅果種子類	1.5
			薑絲	1	薑片	1			碎豆輪	3			素羊肉	5		水果類	0.0
					九層塔	1							薑片	1			
																總熱量	750
11月5日星期四	糙米飯	g	豉汁豆干	g	鮮菇豆漿蒸蛋	g	筍香鮑菇	g	芋泥包	g	有機蔬菜	g	酸菜粉絲湯	g		全穀雜糧類	8.0
	白米	90	四分干	40	洗選蛋	50	桂竹筍絲	40	芋泥包	30	蚵白菜	90	酸菜絲	15		豆蛋魚肉類	2.1
	糙米	30	青椒	5	豆漿	15	杏鮑菇	15			薑絲	1	粉絲	15		蔬菜類	2.0
			生鮮香菇	5	鴻喜菇	3	薑絲	10					秀珍菇	15		油脂與堅果種子類	1.5
			豆豉	2									角螺	2		水果類	0.0
													薑絲	1			
																總熱量	835
11月6日星期五	漢堡	g	素雞排	g	鹽水燻豆包	g	酥炸地瓜條	g	玉米香酥餅	g	季節時蔬	g	冬瓜綠豆仙草蜜	g		全穀雜糧類	4.8
	漢堡	60	素雞排	40	燻豆包切四	30	地瓜粗條	75	玉米香酥餅	30	青花菜	90	仙草	25		豆蛋魚肉類	2.1
					玉米筍	15					薑絲	1	綠豆	10		蔬菜類	2.0
					脆筍片	10							冬瓜磚	5		油脂與堅果種子類	3.0
					四季豆	10										水果類	0.0
																總熱量	679

臺中市北屯區東山高中　11月9日 - 11月13日　葷食菜單設計

	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析	
11月9日 星期一	薏仁飯	g	麻油雞	g	當歸鴨麵線	g	季節時蔬	g	冬瓜魚丸湯	g		全穀雜糧類	6.4
	白米	90	骨腿丁	80	高麗菜切片	40	青江菜	90	冬瓜中丁	30		豆蛋魚肉類	2.0
	薏仁	20	杏鮑菇	15	鴨肉片	15	蒜末	1	虱目魚丸	10		蔬菜類	1.8
	糙米	10	薑片	1.5	紅麵線	10			雞骨架	5		油脂與堅果種子類	1.5
					薑絲	1			薑絲	0.5		水果類	0.0
					枸杞	0.2			青蔥去頭尾	0.5			
												總熱量	714
11月10日 星期二	五穀飯	g	蔥鹽雙鮮	g	東山干丁	g	季節時蔬	g	蔭瓜香菇湯	g		全穀雜糧類	6.3
	白米	90	水沙魚丁(包冰)	120	四分干	35	大白菜	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類	4.5
	五穀	20	魷魚圈	30	雞里肌肉	25	木耳	3	生鮮香菇	10		蔬菜類	1.8
	糙米	10	洋蔥小丁	5	米血丁	10	蒜末	1	鈕菇	0.3		油脂與堅果種子類	3.0
			蒜末	1.5	玉米段	5			薑片	0.5		水果類	0.0
			青蔥	1.5	胡蘿蔔大丁	2			蔭瓜	5			
			九層塔	0.5	青蔥去頭尾	1.5						總熱量	957
					薑片	1							
11月11日 星期三	小米飯	g	香菇蒸蛋	g	麻婆豆腐	g	季節時蔬	g	紫菜蛋花湯	g		全穀雜糧類	6.0
	白米	90	洗選蛋	53	薄豆腐大丁	60	小白菜	90	洗選蛋	12		豆蛋魚肉類	2.3
	小米	20	生鮮香菇	3	絞肉	10	紅蔥片	1	青蔥	1		蔬菜類	1.0
	糙米	10	蒜泥	0.5	毛豆仁	2			紫菜	0.6		油脂與堅果種子類	1.5
			柴魚片	0.1	青蔥	1			薑絲	0.5		水果類	0.0
					蒜末	1			雞骨架	0.5			
					紅蔥片	1						總熱量	682
11月12日 星期四	糙米飯	g	黑胡椒豬柳	g	銀芽雞絲	g	有機蔬菜	g	玉米濃湯	g		全穀雜糧類	6.2
	白米	90	豬柳	65	綠豆芽	60	福山萵苣	90	非基改玉米粒	20		豆蛋魚肉類	2.8
	糙米	30	洋蔥粗條	25	雞肉絲	15	紅蔥片	1	洋蔥小丁	10		蔬菜類	2.0
			青蔥去頭尾	1	絞肉	5			洗選蛋	10		油脂與堅果種子類	1.5
			蒜末	1	胡蘿蔔絲	5			細絞肉	2.5		水果類	0.0
			奶油	0.2	青蔥去頭尾	2			玉米醬	20			
			黑胡椒粒	0.1	蒜末	1			奶油	0.2		總熱量	760
			紅蔥碎	1									
11月13日 星期五	白油麵	g	鮮嫩炸雞柳	g	和風咖哩醬	g	季節時蔬	g	蘿蔔味噌湯	g		全穀雜糧類	5.0
	白油麵	150	雞柳	50	豬肉絲	25	青花	45	薄豆腐切絲	25		豆蛋魚肉類	2.7
					洋蔥碎	15	白花	45	味噌	11		蔬菜類	1.3
					馬鈴薯中丁	10	鴻喜	3	白蘿蔔片	10		油脂與堅果種子類	3.0
					胡蘿蔔中丁	5	蒜末	1	青蔥去頭尾	1		水果類	0.0
					蒜末	0.5			乾海帶芽	0.3			
					咖哩粉	1.2						總熱量	718
					即溶椰漿粉	0.2							
					奶油	0.2							
					奶粉	2							

臺中市北屯區東山高中　11月9日 - 11月13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	
11月9日星期一	薏仁飯	g	麻香素肚	g	栗子油腐	g	當歸麵線	g	馬拉糕	g	季節時蔬	g	冬瓜丸子湯	g		全穀雜糧類	8.4
	白米	90	素肚切片	45	三角油豆腐	45	高麗菜切片	20	馬拉糕	45	青江菜	90	冬瓜中丁	35		豆蛋魚肉類	2.4
	薏仁	20	杏鮑菇	10	栗子	15	豆輪	3			薑絲	1	素小清丸	15		蔬菜類	1.6
	糙米	10	薑片	1	雪白菇	5	麵線	3					芹菜去葉	1		油脂與堅果種子類	1.5
							薑絲	1								水果類	0.0
																總熱量	878
11月10日星期二	五穀飯	g	椒鹽豆腐	g	東山干丁	g	脆炒小瓜	g	豆沙包	g	季節時蔬	g	蔭瓜香菇湯	g		全穀雜糧類	7.5
	白米	90	薄豆腐大丁	80	四分干	30	小黃瓜去頭尾	25	豆沙包	30	大白菜	90	生鮮香菇	15		豆蛋魚肉類	1.9
	五穀	20	椒鹽粉	1	素米血丁	15	秀珍菇	25			木耳	3	白蘿蔔中丁	15		蔬菜類	2.3
	糙米	10			高麗菜片	10	胡蘿蔔片	22			薑絲		角螺	2		油脂與堅果種子類	3.0
					玉米段	10	薑絲	0.5					蔭瓜	7		水果類	0.0
													薑片	1			
																總熱量	857
11月11日星期三	小米飯	g	香菇蒸蛋	g	麻婆豆腐	g	塔香海茸	g	紫米糕捲	g	季節時蔬	g	紫菜蛋花湯	g		全穀雜糧類	7.0
	白米	90	洗選蛋	70	薄豆腐大丁	55	海茸切段	60	紫米糕捲	30	小白菜	90	洗選蛋	20		豆蛋魚肉類	2.5
	小米	20	生鮮香菇	10	胡蘿蔔小丁	5	九層塔	1			薑絲	1	紫菜	0.8		蔬菜類	1.7
	糙米	10			毛豆仁	5	薑絲	0.5					薑絲	1		油脂與堅果種子類	1.5
					素絞肉	0.5										水果類	0.0
																總熱量	784
11月12日星期四	糙米飯	g	黑胡椒嫩腐	g	銀芽干片	g	芹香海帶根	g	手做焦糖布蕾	g	有機蔬菜	g	玉米濃湯	g		全穀雜糧類	6.3
	白米	90	嫩油丁	50	豆干片	45	海帶根	55	鮮奶	30	福山萵苣	90	非基改玉米粒	15		豆蛋魚肉類	2.8
	糙米	30	生鮮香菇	10	綠豆芽	20	台芹處理好	2	雞蛋	25	薑絲	1	馬鈴薯小丁	15		蔬菜類	2.0
			玉米筍	5	胡蘿蔔片	5	薑絲	0.5	鮮奶油	20			素火腿	10		油脂與堅果種子類	1.5
					薑絲	0.5			砂糖	20			玉米醬	15		水果類	0.0
																總熱量	769
11月13日星期五	白油麵	g	酥炸豆包	g	和風咖哩干丁醬	g	彩椒鮑菇	g	藍莓烤派	g	季節時蔬	g	蘿蔔味噌湯	g		全穀雜糧類	6.2
	白油麵	150	生豆包	55	豆干丁	25	杏鮑菇	40	藍莓烤派	30	青花	45	薄豆腐切絲	25		豆蛋魚肉類	2.9
					馬鈴薯小丁	15	青椒片	10			白花	45	味噌	5		蔬菜類	1.7
					毛豆仁	5	黃甜椒片	10			鴻喜	3	蘿蔔片	10		油脂與堅果種子類	3.0
					胡蘿蔔小丁	5	薑絲	0.5					乾海帶芽	0.5		水果類	0.0
					奶粉	3										總熱量	824

臺中市北屯區東山高中 11月16日 －11月20日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析	
11月16日 星期一	燕麥飯	g	日式壽喜燒肉	g	筑前煮	g	季節時蔬	g	玉米排骨湯	g		全穀雜糧類	6.1
	白米	90	肉片	70	白蘿蔔大丁	40	蚵白菜	90	玉米段	17		豆蛋魚肉類	2.7
	燕麥	20	洋蔥粗條	20	黑輪片	15	紅蔥片	5	龍骨丁	8		蔬菜類	1.8
	糙米	10	青蔥去頭尾	1	肉片	10			胡蘿蔔中丁	5		油脂與堅果種子類	1.5
			熟白芝麻粒	0.3	胡蘿蔔中丁	5			香菇	5		水果類	0.0
			堅魚露	2	青蔥	1			薑片	0.5			
			薑絲	0.5	薑泥	1						總熱量	744
11月17日 星期二	地瓜飯	g	蔥油雞丁	g	魷魚意麵	g	季節時蔬	g	香菇羹湯	g		全穀雜糧類	6.2
	白米	100	骨腿丁	80	高麗片	40	青江菜	90	豬柳	12		豆蛋魚肉類	2.6
	糙米	15	杏鮑菇頭	15	魷魚圈	25	蒜末	1	金針菇	10		蔬菜類	1.8
	地瓜小丁	15	青蔥去頭尾	2	肉片	10			生鮮香菇	10		油脂與堅果種子類	1.5
			薑末	1	意麵	4			脆筍絲	5		水果類	0.0
			蒜末	1	胡蘿蔔絲	2			胡蘿蔔絲	1.5			
					烤肉醬	3			芹菜	1		總熱量	739
					蒜末	1							
					青蔥去頭尾	1							
11月18日 星期三	海苔飯	g	五香滷蛋	g	茄汁豆包	g	季節時蔬	g	酸辣湯	g		全穀雜糧類	6.0
	白米	100	水煮蛋	40	生豆包切四	45	大白菜	90	薄豆腐切絲	23		豆蛋魚肉類	3.1
	糙米	20	絞肉	10	番茄角	10	胡蘿蔔	3	肉絲	5		蔬菜類	1.2
	海苔細絲	0.5	紅蔥碎	0.5	蒜末	1	蒜末	1	洗選蛋	7		油脂與堅果種子類	1.5
					青蔥去頭尾	1			脆筍絲	5		水果類	0.0
									生鮮木耳絲	3			
									胡蘿蔔絲	1		總熱量	754
									青蔥去頭尾	1			
11月19日 星期四	糙米飯	g	海結燒肉	g	桂筍炒干片	g	有機蔬菜	g	茶壺雞湯	g		全穀雜糧類	6.0
	白米	90	肉丁	50	桂竹筍片	45	白莧菜	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類	2.4
	糙米	30	軟骨丁	15	肉絲	5	薑絲	1	白蘿蔔中丁	10		蔬菜類	1.9
			海帶結	15	豆干片	15			生鮮香菇	4		油脂與堅果種子類	1.5
			青蔥去頭尾	1.5	青蔥去頭尾	1			柴魚片	0.5		水果類	0.0
			蒜末	1	蒜泥	1			脆筍片	4.5			
			紅蔥碎	1								總熱量	718
11月20日 星期五	港式煲仔飯	g	港式檸檬雞丁	g	炸港式蘿蔔糕	g	季節時蔬	g	九尾排骨湯	g		全穀雜糧類	7.0
	白米	120	骨腿丁	80	港式蘿蔔糕	50	空心菜	90	生鮮香菇	15		豆蛋魚肉類	2.3
	蝦仁	25	香菇	5			蒜泥	1	龍骨丁	10		蔬菜類	1.4
	培根片	15	紅椒片	5					山藥	5		油脂與堅果種子類	3.0
	珠貝	0.5	青椒片	3					九尾草	1.5		水果類	0.0
	紅蔥碎	0.5	蒜泥	1					薑片	0.5			
	香菇絲	0.3	檸檬汁	1					枸杞	0.1		總熱量	834
	雞骨架	6											
	青蔥去頭尾	1											

臺中市北屯區東山高中　11月16日 - 11月20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	
11月16日星期一	燕麥飯	g	壽喜豆包	g	筑前煮	g	三杯紫茄	g	黑糖銀絲捲	g	季節時蔬	g	玉米素排骨湯	g		全穀雜糧類	7.1
	白米	90	燻豆包	50	白蘿蔔大丁	10	茄子	80	黑糖銀絲捲	30	蚵白菜	90	玉米段	25		豆蛋魚肉類	2.8
	燕麥	20	鴻喜菇	5	油腐丁	40	九層塔	0.5			薑絲	1	素排骨	15		蔬菜類	2.2
	糙米	10	薑絲	0.5	生鮮香菇	15	薑片	1					海帶結	5		油脂與堅果種子類	1.5
					蒟蒻小卷	6							胡蘿蔔	5		水果類	0.0
													薑片	1			
																總熱量	834
11月17日星期二	地瓜飯	g	菜脯炒蛋	g	蜜汁黑干	g	素魷魚意麵	g	椒鹽炸香菇	g	季節時蔬	g	香菇羹湯	g		全穀雜糧類	6.2
	白米	100	洗選蛋	50	黑豆干一切九	75	高麗菜	40	生鮮香菇	70	青江菜	90	金針菇	25		豆蛋魚肉類	3.1
	糙米	15	菜脯	20	白芝麻	0.5	素魷魚	10			薑絲	1	生鮮香菇	15		蔬菜類	2.9
	地瓜小丁	15	青蔥去頭尾	1.5	胡蘿蔔片	5	胡蘿蔔絲	5					素肉絲	5		油脂與堅果種子類	1.5
			蒜末	2			意麵	5					胡蘿蔔絲	5		水果類	0.0
							青椒絲	5					芹菜	1			
																總熱量	808
11月18日星期三	海苔飯	g	五香滷蛋	g	茄汁豆包	g	花生海帶根	g	手做豆皮壽司	g	季節時蔬	g	酸辣湯	g		全穀雜糧類	7.0
	白米	100	水煮蛋	45	生豆包(切四)	40	海帶根	55	白米	20	大白菜	90	薄豆腐切絲	20		豆蛋魚肉類	3.2
	糙米	20	滷包	1	蕃茄去蒂	20	水煮熟花生	10	濕豆皮	20	胡蘿蔔	3	脆筍絲	15		蔬菜類	2.2
	海苔細絲	0.5	乾香菇絲	1	鳳梨	10	薑絲	0.5	海苔香鬆	1	薑絲	1	生鮮木耳絲	10		油脂與堅果種子類	1.5
													胡蘿蔔絲	2		水果類	0.0
													洗選蛋	5			
																總熱量	848
11月19日星期四	糙米飯	g	海結嫩腐	g	桂筍炒干片	g	四喜針菇	g	娘惹山藥捲	g	有機蔬菜	g	茶壺筍片湯	g		全穀雜糧類	7.0
	白米	90	嫩油丁	80	豆干片	40	小黃瓜絲	25	娘惹山藥捲	30	白莧菜	90	白蘿蔔中丁	20		豆蛋魚肉類	2.5
	糙米	30	海帶結	15	桂竹筍片	20	金針菇	25			薑絲	1	素羊肉	15		蔬菜類	2.4
					胡蘿蔔條片	5	生鮮木耳絲	5					生鮮香菇	15		油脂與堅果種子類	1.5
					薑絲	0.5	胡蘿蔔絲	5					脆筍片	5		水果類	0.0
							薑絲	0.5									
																總熱量	802
11月20日星期五	港式煲仔飯	g	港式檸檬豆腸	g	塔香紫茄	g	蘿蔔糕	g	素燒賣	g	季節時蔬	g	九尾鮮菇湯	g		全穀雜糧類	7.0
	白米	120	豆腸切段	45	茄子	80	素蘿蔔糕	30	素燒賣	25	空心菜	90	生鮮香菇	30		豆蛋魚肉類	3.1
	黑蠔菇	15	黃甜椒去頭籽	5	九層塔	0.5					薑絲	1	白精靈	15		蔬菜類	2.4
	素香腸	10	檸檬汁	1	紅辣椒片	0.3							腐竹	5		油脂與堅果種子類	1.5
	皮絲	5											九尾草	1		水果類	0.0
	香菇絲	0.3															
	毛豆	5														總熱量	846

臺中市北屯區東山高中 11月23日 - 11月28日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析	
11	蕎麥飯	g	藥膳魚丁	g	佛跳牆	g	季節時蔬	g	蘿蔔排骨湯	g		全穀雜糧類	6.1
月	白米	90	水沙魚丁(包冰)	120	大白菜切片	50	福山萵苣	90	白蘿蔔中丁	35		豆蛋魚肉類	2.4
23	蕎麥	20	薄豆腐大丁	15	豬腳丁	15	蒜末	1	龍骨丁	8		蔬菜類	1.9
日	糙米	10	薑片	1.5	鵪鶉蛋	10			青蔥去頭尾	0.5		油脂與堅果種子類	1.5
			青蔥	1	生鮮香菇	6			薑片	0.5		水果類	0.0
星			枸杞	0.1	栗子	2							
期					蒜末	1						總熱量	720
一					紅棗	0.2							
11	紅藜飯	g	瓜子肉燥	g	沙茶粉絲	g	季節時蔬	g	黃瓜魚丸湯	g		全穀雜糧類	6.6
月	白米	100	絞肉	75	豆芽菜	35	地瓜葉	90	大黃瓜片	25		豆蛋魚肉類	2.8
24	紅藜	20	杏鮑菇	10	絞肉	10	蒜泥	1	虱目魚丸	5		蔬菜類	1.8
日			花瓜	3	冬粉	9			龍骨丁	12		油脂與堅果種子類	1.5
			蔭瓜	3	青蔥段	1.5			青蔥去頭尾	0.5		水果類	0.0
星			茄子	3	胡蘿蔔絲	3			薑片	0.5			
期			蒜末	1	蒜末	1						總熱量	782
二			紅蔥頭	1	紅蔥片	1							
			青蔥去頭尾	1									
11	香鬆飯	g	洋蔥歐姆蛋	g	糖醋油腐	g	季節時蔬	g	關東煮湯	g		全穀雜糧類	6.0
月	白米	105	洗選蛋	55	油腐小丁	40	高麗菜	90	白蘿蔔大丁	15		豆蛋魚肉類	2.7
25	糙米	15	洋蔥絲	30	洋蔥片	15	胡蘿蔔	3	玉米段	8		蔬菜類	1.7
日	香鬆	0.5	雞里肌肉	10	肉片	10	蒜末	1	龍骨丁	10		油脂與堅果種子類	1.5
			青蔥去頭尾	1	鳳梨片	5			黑輪片	8		水果類	0.0
星			有鹽奶油	0.2	生鮮木耳片	5			柴魚片	0.5			
期			乳酪絲	3	蒜末	1						總熱量	735
三					青蔥去頭尾	1							
11	糙米飯	g	感恩節烤雞腿	g	奶香洋芋	g	有機蔬菜	g	紅豆烤奶	g		全穀雜糧類	7.9
月	白米	90	雞腿	120	馬鈴薯中丁	50	黑葉白菜	90	紅豆	9		豆蛋魚肉類	2.3
26	糙米	30	蒜泥	0.5	杏鮑菇	10	蒜末	1	粉圓	20		蔬菜類	1.1
日			薑泥	0.5	帶皮雞胸丁	5			全脂奶粉	3		油脂與堅果種子類	1.5
			義大利香料	0.1	奶粉	3			紅茶包	0.8		水果類	0.0
星					胡蘿蔔中丁	3			麥茶包	0.8			
期					蒜末	1						總熱量	818
四					奶油	0.2							
					洋香菜葉	0.1							
11	鐵板麵	g	醬燒大排	g	哨子肉醬	g	季節時蔬	g	蒜頭雞湯	g		全穀雜糧類	5.0
月	鐵板麵	150	醬燒大排	75	蕃茄角	25	小白菜	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類	3.2
27					洋蔥中丁	20	紅蘿蔔	3	冬瓜大丁	25		蔬菜類	1.7
日					絞肉	15	蒜末	1	蒜泥	2.5		油脂與堅果種子類	3.0
					豆干丁	10			蒜仁	0.5		水果類	0.0
星					蒜末	1			紅棗	0.2			
期												總熱量	765
五													

臺中市北屯區東山高中　11月23日 - 11月28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
11月23日星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	藥膳凍腐 g 凍豆腐丁 40 黑蠔菇 10 薑片 1 藥膳包 0.1	京醬麵腸 g 麵腸切段 50 秀珍菇 15 毛豆仁 5 甜麵醬 5	佛跳牆 g 大白菜切片 40 生鮮香菇 20 芋頭中丁 6 非基改角螺 2 栗子 5	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	季節時蔬 g 福山萵苣 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 7.9 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 853
11月24日星期二	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	花瓜油腐 g 油腐丁 50 花瓜 15 乾香菇 1	海帶豆皮結 g 豆皮結 30 海帶結 20 迷你豆輪 6	沙茶粉絲 g 豆芽菜 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 胡蘿蔔絲 5 素沙茶醬 1	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	季節時蔬 g 地瓜葉 90 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 7.3 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 0.0 總熱量 811
11月25日星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	玉米歐姆蛋 g 洗選蛋 75 玉米粒 20 乳酪絲 1	糖醋油腐 g 油腐丁 50 鳳梨 15 青椒 5	雙色山藥燴菇 g 紫山藥條 30 紅椒條 10 黃椒條 10 鴻喜菇 15	手做瑪格莉特披薩 g 墨西哥薄餅 12 番茄角 15 乳酪絲 5 義大利香料 6 九層塔 0.5	季節時蔬 g 高麗菜 90 胡蘿蔔 3 薑絲 1	關東煮湯 g 白蘿蔔大丁 20 蓮藕片 10 凍豆腐 15 乾香菇 1 玉米段 15		全穀雜糧類 8.0 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 858
11月26日星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	咖哩炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 咖哩粉 1	田園時蔬炒蛋 g 洗選蛋 50 紅甜椒片 5 青椒片 5 素羊肉 5	奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 15 毛豆仁 5 奶粉 2 洋香菜葉 0.2	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	有機蔬菜 g 黑葉白菜 90 薑絲 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		全穀雜糧類 8.4 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 901
11月27日星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 150	醬烤豆包 g 生豆包 50 青椒去頭籽 5 薑絲 0.5	哨子素肉醬 g 番茄角 30 豆干丁 25 碎菜脯 10 素肉燥 8	黑胡椒毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 黑胡椒粒 0.5	銀絲卷 g 銀絲卷 30	季節時蔬 g 小白菜 90 紅蘿蔔 3 薑絲 1	冬瓜紅棗湯 g 冬瓜大丁 30 乾香菇 2 紅棗 0.8 腐竹 2 薑絲 1		全穀雜糧類 6.0 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 764

臺中市北屯區東山高中 11月30日－12月4日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析	
11月30日 星期一	紫米飯	g	韓式春醬燒肉	g	泡菜炒年糕	g	季節時蔬	g	海芽蛋花湯	g		全穀雜糧類	6.5
	白米	90	肉片	75	大白菜切片	40	空心菜	90	洗選蛋	13		豆蛋魚肉類	2.7
	紫米	20	洋蔥粗絲	15	韓式年糕	15	蒜泥	1	雞骨架	5		蔬菜類	1.7
	糙米	10	黃豆芽	4	肉絲	10			青蔥去頭尾	1		油脂與堅果種子類	1.5
			蒜末	1	洋蔥絲	10			乾海帶芽	0.5		水果類	0.0
			青蔥去頭尾	1	韓式泡菜	6.5			薑絲	0.5			
			芝麻油	0.3	青蔥	1						總熱量	765
			韓式春醬	1									

臺中市北屯區東山高中　11月30日 - 12月4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
11月30日星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	韓式春醬豆腸 g 豆腸切段 40 黑面醬 8 黃豆芽 5	泡菜炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 素泡菜 10 胡蘿蔔絲 3	海帶干絲 g 海帶絲 35 細白干絲 20 芹菜去葉 2 薑絲 0.5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	季節時蔬 g 空心菜 90 薑絲 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 20 海帶芽 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 8.2 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 837