

臺中市北屯區東山高中 12月29日 - 1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
1 月 2 日 星 期 五	白油麵 g 白油麵 150	虱目魚排 g 虱目魚排 75	奶香雞肉白醬 g 雞里肌肉 25 洋蔥小丁 25 培根 8 奶粉 3 起司粉 0.7 蒜末 1 麵粉 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	月桂葉雞湯 g 骨腿丁 20 洋蔥粗絲 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 5.0 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 772

臺中市北屯區東山高中

12月29日 - 1月2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
12月29日 星期一									
12月30日 星期二									
12月31日 星期三									
1月1日 星期四									
1月2日 星期五	白油麵 g 白油麵 150	酥炸豆包 g 生豆包 55	奶油干丁白醬 g 豆干丁 25 火腿丁 15 毛豆仁 5 胡蘿蔔小丁 5 奶粉 3	栗子鮑菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	月桂葉鮮蔬湯 g 金針菇 25 高麗菜 25 西芹 10 胡蘿蔔片 5 月桂葉 1	保久乳	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 1.2 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 671

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月5日 星期一	地瓜飯 g 白米 100 糙米 15 地瓜小丁 15	麻油雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇 15 薑片 1.5	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	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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 2.7 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 736
1月6日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	藥膳魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 120 薄豆腐大丁 15 薑片 1.5 青蔥 1 枸杞 0.1	沙茶粉絲 g 豆芽菜 35 絞肉 10 冬粉 9 青蔥段 1.5 胡蘿蔔絲 3 蒜末 1 紅蔥片 1	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 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 6.6 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 818
1月7日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	洋蔥炒蛋 g 洗選蛋 55 洋蔥大丁 30 培根 10 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	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	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 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 1.5 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 657
1月8日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	韓式燒肉 g 肉片 75 洋蔥粗絲 20 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 烤肉醬 0.3 芝麻油 0.3	白菜炒年糕 g 大白菜切片 55 韓式年糕 15 肉絲 10 韓式泡菜 6 蒜末 1 青蔥 1	有機小白菜 g 有機小白菜 90 薑絲 1	麻香黃豆芽湯 g 薄豆腐切絲 20 黃豆芽 10 雞骨架 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 0.5 薑絲 0.5 白芝麻 0.3	當季水果	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 833
1月9日 星期五	古早味油飯 g 糯米 120 肉絲 10 生鮮香菇 5 皮絲 4 薑末 1.2 乾魷魚切絲 0.8 紅蔥碎 0.5 香菇絲 0.3	脆皮雞翅 g 調理雞翅 120	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	蒜香菠菜 g 產銷菠菜 90 蒜泥 1	四神湯 g 山藥大丁 15 龍骨丁 15 大薏仁 6 四神藥包 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 851

臺中市北屯區東山高中

1月5日 - 1月9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
1月5日 星期一	地瓜飯 g 白米 100 糙米 15 地瓜小丁 15	麻油凍腐 g 凍豆腐丁 40 黑蠔菇 10 薑片 1	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	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	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	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 7.2 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 793
1月6日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	藥膳豆腐堡 g 薄豆腐大丁 60 山藥大丁 25 鴻喜菇 5	手做腐皮金針捲 g 腐皮 40 金針菇 30 生鮮香菇 10 胡蘿蔔 5 芹菜去葉 5	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	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 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 8.3 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 979
1月7日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	胡蘿蔔炒蛋 g 洗選蛋 60 胡蘿蔔 20	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	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	素水餃 g 素熟水餃 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 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 6.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 712
1月8日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	韓式豆包 g 生豆包(切四) 40 素泡菜 8	麻香素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 10 薑片 1	白菜炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 木耳絲 10 胡蘿蔔絲 3	蘋果派 g 蘋果派 30	素有機小白菜 g 有機小白菜 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	當季水果	全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 997
1月9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 香菇絲 0.6	素牛蒡排 g 素牛蒡排 25	蜜汁黑干 g 黑豆干一切九 75 白芝麻 0.5 胡蘿蔔片 5	豆瓣桂竹筍 g 桂竹筍絲 70 豆瓣醬 2 薑絲 0.5	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	香炒菠菜 g 產銷菠菜 90 薑絲 1	四神山藥湯 g 山藥大丁 15 大薏仁 5 非基改角螺 4 四神藥包 1		全穀雜糧類 7.4 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 0.0 總熱量 892

臺中市北屯區東山高中 1月12日 - 1月16日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月12日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	京醬豬柳 g 豬柳 70 洋蔥粗條 25 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 1 甜麵醬 0.6	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	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1	鴨肉粉絲湯 g 太空鴨丁 25 高麗菜切片 15 粉絲 3 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.2 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 792
1月13日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 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	香檸青花菜 g 青花菜 75 魷耳條 35 洋蔥片 5 胡蘿蔔片 2 九層塔 0.5 蒜末 1 檸檬葉 0.5 檸檬汁 0.5	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	綠豆椰果西米露 g 綠豆 10 椰果 10 西谷米 3 椰漿 3 奶粉 3	當季水果	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 1.5 水果類 1.0 總熱量 779
1月14日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	茶葉蛋 g 洗選蛋 55 紅茶包 1 滷包 0.5	咖哩凍腐 g 凍豆腐丁 45 洋蔥片 15 馬鈴薯去皮 15 雞里肌肉 10 胡蘿蔔片 5 蒜末 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 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 6.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 705
1月15日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	酸菜魚 g 水沙魚丁(包冰) 120 薄豆腐大丁 20 洋蔥大丁 8 酸菜 8 蒜末 1 青蔥 1 薑絲 0.5 酸白菜 7	香拌米血 g 綠豆芽 40 米血丁 15 肉片 10 青蔥去頭尾 1.5 薑絲 1	有機菠菜 g 有機菠菜 90 蒜末 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 6.4 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 1.0 總熱量 819
1月16日 星期五	刀削麵 g 刀削麵 150	醬燒大排 g 醬燒大排 75	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	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 761

臺中市北屯區東山高中

1月12日 - 1月16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
1月12日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	京醬麵腸 g 麵腸切段 50 秀珍菇 15 毛豆仁 5 甜麵醬 5	糖醋油腐 g 油腐丁 50 鳳梨 15 青椒 5	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1	酸菜粉絲湯 g 高麗菜切片 15 素羊肉 15 粉絲 5 酸菜仁切絲 5 薑絲 1		全穀雜糧類 7.8 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 0.0 總熱量 856
1月13日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	泰式甜辣豆腸 g 豆腸切段 45 黃甜椒去頭籽 5 檸檬汁 1	銀芽干片 g 豆干片 45 綠豆芽 20 胡蘿蔔片 5 薑絲 0.5	檸檬汁青花菜 g 青花菜 60 貝殼麵 5 胡蘿蔔 5 檸檬汁 2 九層塔 1.5	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	綠豆椰果西米露 g 綠豆 10 椰果 10 西谷米 3 椰漿 3 奶粉 3	當季水果	全穀雜糧類 7.9 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 1.0 總熱量 905
1月14日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	茶葉蛋 g 洗選蛋 55 紅茶包 1 滷包 0.5	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	芹香茼蒿 g 西洋芹菜切片 40 杏鮑菇 12 茼蒿白魷魚 10 生鮮木耳片 5	手做腐皮椰香捲 g 腐皮 20 糯米 15 椰子粉 5 芋頭小丁 5	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 20 紫菜 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 772
1月15日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	酸菜豆腐 g 薄豆腐大丁 40 黑蠔菇 30 酸菜絲 15 薑絲 1	毛豆蒸蛋 g 洗選蛋 50 毛豆仁 5 鴻喜菇 3	香拌米血 g 綠豆芽 30 素米血 30 胡蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素有機菠菜 g 有機菠菜 90 薑絲 1	紅棗香菇湯 g 生鮮香菇 20 雪白菇 8 紅棗 0.8 腐竹 2 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 792
1月16日 星期五	刀削麵 g 刀削麵 150	醬烤豆包 g 生豆包 50 青椒去頭籽 5 薑絲 0.5	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	海帶干絲 g 海帶絲 35 細白干絲 20 薑絲 0.5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 5 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 790

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月19日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	糖醋凍腐 g 凍豆腐丁 55 鳳梨 10 青椒 5	黃燜麵腸 g 麵腸切段 55 紅甜椒 5 黃甜椒 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	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 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		全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 873
1月20日 星期二	南瓜飯 g 白米 100 糙米 15 南瓜小丁 15	紅燒豆腐 g 薄豆腐大丁 60 白蘿蔔大丁 25 花瓜 8 素絞肉 0.5	鹽水豆干 g 四分干 60 素米血丁 15 脆筍片 10 玉米筍 10	三杯紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 薑片 1	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	山藥紅棗湯 g 山藥大丁 15 香菇 30 蓮子 3 紅棗 1 薑片 1 藥膳包 1	當季水果	全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 893
1月21日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 70 生鮮香菇 10	泰式嫩腐 g 嫩油丁 40 杏鮑菇 15 九層塔 1 檸檬汁 3	樹子冬瓜 g 冬瓜大丁 75 樹子 3 薑絲 0.5	黃金捲 g 黃金捲 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	黃瓜秀菇湯 g 大黃瓜片 30 秀珍菇 8 芹菜去葉 1 素羊肉 5 薑片 1		全穀雜糧類 7.5 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 0.0 總熱量 802
1月22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	腰果玉米 g 豆干丁 30 玉米粒 5 紅甜椒 5 生腰果 15	茄汁貝殼麵 g 番茄角 30 青椒 10 毛豆仁 5 素火腿 5 貝殼麵 4 洋香菜葉 0.2	手做夏威夷披薩 g 墨西哥餅皮 20 番茄角 10 乳酪絲 10 鳳梨角 1.5 素火腿 10	素有機萵苣 g 有機福山萵苣 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 7.3 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 1.0 總熱量 914
1月23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	田園時蔬炒蛋 g 洗選蛋 50 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素羊肉 5	照燒豆包 g 生豆包(切四) 50 鴻喜菇 5 薑絲 0.5	奶焗白菜 g 大白菜切片 50 胡蘿蔔片 8 毛豆仁 5 角螺 3 全脂奶粉 3	素水餃 g 素熟水餃 30	脆炒青花菜 g 青花菜 90 胡蘿蔔片 10 薑絲 1	臘八甜湯 g 地瓜圓 15 八寶湯 6 綠豆 6 花豆 3 紫米 3	履歷豆奶	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 857