

臺中市北屯區東山高中 9月28日 - 10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
9月28日 星期一							
9月29日 星期二							
9月30日 星期三							
10月1日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	和風咖哩豬 g 豬柳 70 洋蔥片 15 馬鈴薯大丁 15 胡蘿蔔大丁 3 蒜末 0.5 薑絲 0.5 小磨坊咖哩粉 1.2 即溶椰漿粉 0.2	鮮魷豆干 g 魷魚耳 35 四分干 25 肉片 20 蒜仁 1 薑片 1	有機蔬菜 g 蚵白菜 90 紅蔥片 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 3.9 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 822
10月2日 星期五	古早味油飯 g 糯米 120 肉絲 20 生鮮香菇 6 皮絲 4 薑末 1.2 乾魷魚切絲 0.8 紅蔥碎 0.5	蔥爆肉片 g 肉片 75 洋蔥粗條 20 胡蘿蔔片 3 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	香蔥吉拿棒 g 香蔥吉拿棒 40	季節時蔬 g 青江菜 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		全穀雜糧類 7.3 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 873

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月28日 星期一									
9月29日 星期二									
9月30日 星期三									
10月1日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	咖哩豆腐 g 薄豆腐大丁 60 馬鈴薯中丁 10 胡蘿蔔中丁 5 毛豆仁 3	客家小炒 g 豆干片 45 台芹處理好 15 茼蒿白魷魚 10 胡蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 薑絲 0.5	手做甜紫米糕 g 紫糯米 25 蜜花豆 0.3	有機蔬菜 g 蚵白菜 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 7.4 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 804
10月2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	番茄金菇炒蛋 g 洗選蛋 50 番茄角 15 金針菇 10 薑絲 1	照燒嫩腐 g 嫩油丁 40 玉米筍 15 紅甜椒去頭籽 15 照燒醬 2	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	酥炸地瓜條 g 地瓜粗條 75	季節時蔬 g 青江菜 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 7.4 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 847

葷食菜單設計

[illegible]

素食菜單設計

[illegible]

臺中市北屯區東山高中 10月12日 - 10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
10月12日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	番茄燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 番茄角 15 洋蔥片 8 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	回鍋干片 g 豆干片 30 高麗菜切片 25 肉片 10 胡蘿蔔片 5 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	季節時蔬 g 蚵白菜 90 紅蔥片 5	醬冬瓜排骨湯 g 冬瓜中丁 30 龍骨丁 12 醬冬瓜 5 薑片 0.5 青蔥去頭尾 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 760
10月13日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	椒鹽魚柳 g 虱目魚柳 60 生腰果 3	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	季節時蔬 g 青花菜 90 木耳絲 3 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		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 814
10月14日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	洋芋歐姆蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 25 培根 10 洋蔥小丁 5 乳酪絲 3 有鹽奶油 0.2	茄汁凍腐 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	季節時蔬 g 高麗菜 90 紅蘿蔔 3 蒜末 1	奶油磨菇玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 磨菇片 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 6.5 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 700
10月15日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	春川炒雞 g 骨腿丁 80 大白菜切片 10 韓式泡菜 5 青蔥去頭尾 2 蒜片 0.5	起司年糕鍋 g 洋蔥切絲 25 起司年糕 15 雞里肌肉 15 白甜不辣 10 乳酪絲 4 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1 青蔥 1	有機蔬菜 g 青江菜 90 蒜泥 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		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 717
10月16日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 150	黑蜜豬排 g 黑蜜豬排 75	紅蔥肉燥 g 絞肉 20 生鮮香菇 12 洋蔥小丁 20 茄子 5 紅蔥粗 3 青蔥 2	季節時蔬 g 地瓜葉 90 蒜泥 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 5.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 685

臺中市北屯區東山高中

10月12日 - 10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
10月12日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	番茄豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄去蒂 25 九層塔 0.5	回鍋干片 g 豆干片 45 高麗菜切片 20 胡蘿蔔片 5	三杯紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 薑片 1	馬拉糕 g 馬拉糕 45	季節時蔬 g 蚵白菜 90 薑絲 1	醬冬瓜素肉湯 g 冬瓜大丁 35 素排骨 15 醬冬瓜 15 薑絲 1		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 878
10月13日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	椒鹽百頁 g 百頁切丁 80 杏鮑菇 35	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 70 生鮮香菇 10	咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 胡蘿蔔中丁 10 毛豆仁 5	豆沙包 g 豆沙包 30	季節時蔬 g 青花菜 90 木耳絲 3 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		全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 854
10月14日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	洋芋歐姆蛋 g 洗選蛋 60 馬鈴薯中丁 20 乳酪絲 5	茄汁凍腐 g 凍豆腐丁 60 番茄去蒂 15 毛豆仁 5	塔香海草 g 海草切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	季節時蔬 g 高麗菜 90 紅蘿蔔 3 薑絲 1	奶油蘑菇玉米濃湯 g 非基改玉米粒 30 磨菇片 15 素培根片 10 玉米醬 15 奶粉 2		全穀雜糧類 7.9 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 0.0 總熱量 857
10月15日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	春川豆腸 g 豆腸切段 40 素泡菜 8	麻香素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 10 薑片 1	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	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	有機蔬菜 g 青江菜 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 8.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 860
10月16日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 150	醬烤豆包 g 生豆包 50 青椒去頭籽 5 薑絲 0.5	素香菇肉燥 g 豆干丁 15 生鮮香菇 15 茄子 15 胡蘿蔔小丁 10 素肉燥 8 毛豆仁 4	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	手做香芋球 g 芋頭小丁 60 奶粉 1 椰子粉 1	季節時蔬 g 地瓜葉 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		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 735

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月19日 星期一	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	三杯豆干 g 四分干 60 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1	蕃茄油腐 g 三角油豆腐 40 牛蕃茄去蒂 35 杏鮑菇 5	豆瓣桂竹筍 g 桂竹筍絲 70 豆瓣醬 2 薑絲 0.5	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	季節時蔬 g 高麗菜 90 紅蘿蔔 3 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 7.5 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 846
10月20日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	香草炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 義式香料粉 1	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	奶焗白菜 g 大白菜切片 50 胡蘿蔔片 8 青椒片 5 角螺 3 全脂奶粉 3	手做素披薩 g 吐司 40 玉米粒 10 乳酪絲 10 素火腿 10 九層塔 1	季節時蔬 g 福山萵苣 90 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		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 822
10月21日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	海結滷蛋 g 水煮蛋 45 滷包 1 海帶結 10	滷味拼盤 g 黑豆干一切九 50 玉米段 10 海帶結 5 胡蘿蔔小丁 5	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	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	季節時蔬 g 空心菜 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 7.1 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 801
10月22日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	照燒嫩腐 g 嫩油丁 40 玉米筍 15 紅甜椒去頭籽 15 照燒醬 2	沙茶麵腸 g 麵腸切段 55 紅甜椒 5 黃甜椒 5	麻油鮮蔬麵線 g 高麗菜切片 30 秀珍菇 15 素羊肉 15 麵線 5 薑片 1.5	素水餃 g 素熟水餃 30	有機蔬菜 g 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		全穀雜糧類 7.2 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 829
10月23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	田園時蔬炒蛋 g 洗選蛋 50 紅甜椒片 5 青椒片 5 素羊肉 5	青花菜什錦 g 花椰菜切段 50 鴻喜菇 10 胡蘿蔔片 5	小鬆餅 g 小鬆餅 30	季節時蔬 g 青花菜 90 紅蘿蔔 3 薑絲 1	月桂葉鮮蔬湯 g 金針菇 25 牛番茄去蒂 25 西芹 10 乾香菇絲 2 月桂葉 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 3.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 839

臺中市北屯區東山高中 10月26日 - 10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
10月26日 星期一							
10月27日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	海苔魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 180 海苔粉 0.2	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 35 黃豆芽 10 洋蔥絲 10 肉片 10 韓式泡菜 6.5 蒜末 1	季節時蔬 g 高麗菜 90 紅蘿蔔 3 蒜末 1	醬冬瓜鴨肉湯 g 太空鴨丁 20 冬瓜大丁 20 醬冬瓜 5 青蔥去頭尾 1 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.7 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 869
10月28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 50 玉米粒 35 青蔥去頭尾 8 乳酪絲 3	蜜汁豆包 g 生豆包切四 45 照燒醬 1 白芝麻 0.5 味霖 1	季節時蔬 g 蚵白菜 90 紅蔥片 1	黃瓜秀菇湯 g 大黃瓜片 25 秀珍菇 5 龍骨丁 12 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 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 815
10月29日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	筍干燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 筍干 25 梅干菜 5 薑片 1 紅蔥碎 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	有機蔬菜 g 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 6.6 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 751
10月30日 星期五	小烏龍麵 g 小烏龍麵 150	蒜烤雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1	奶香雞肉白醬 g 雞里肌肉 25 洋蔥小丁 30 培根 8 奶粉 3 起司粉 0.7 蒜末 1 麵粉 1 洋香菜葉 0.1	季節時蔬 g 福山萵苣 90 蒜末 1	紅豆芋圓湯 g 生芋圓 15 紅豆 10		全穀雜糧類 5.9 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 731

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月26日 星期一									
10月27日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	壽喜豆包 g 燻豆包 50 鴻喜菇 5 薑絲 0.5	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 80 黃豆芽 10 素泡菜 10	金沙苦瓜 g 苦瓜片 65 香菇 15 鹹蛋黃醬 15	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	季節時蔬 g 高麗菜 90 紅蘿蔔 3 薑絲 1	醬冬瓜素肉湯 g 冬瓜大丁 35 素排骨 15 醬冬瓜 15 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 852
10月28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	蜜汁豆包 g 生豆包切四 45 照燒醬 1 白芝麻 0.5 味霖 1	彩椒鮑菇 g 杏鮑菇 40 青椒片 10 黃甜椒片 10 薑絲 0.5	手作焗烤香菇 g 生鮮香菇 70 乳酪絲 10 素火腿 5	季節時蔬 g 蚵白菜 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 6.0 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 762
10月29日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	筍干油腐 g 油腐丁 50 筍干 15	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20	螞蟻上樹 g 高麗菜切片 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 胡蘿蔔絲 5 素絞肉 1	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	有機蔬菜 g 空心菜 90 薑絲 1	蔭鳳梨蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 30 蔭鳳梨 15 香菇 15 角螺 2 薑絲 1		全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 906
10月30日 星期五	小烏龍麵 g 小烏龍麵 150	香草炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 義式香料粉 1	奶油干丁白醬 g 豆干丁 25 火腿丁 15 青椒丁 5 胡蘿蔔小丁 5 奶粉 3	紅藜鷹嘴豆 g 毛豆仁 25 鷹嘴豆 25 黃甜椒 5 紅甜椒 5 燕麥 2	芋泥包 g 芋泥包 30	季節時蔬 g 福山萵苣 90 薑絲 1	紅豆芋圓湯 g 生芋圓 15 紅豆 10		全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 816