

臺中市北屯區東山高中 12月1日 - 12月5日 葦食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12月1日 星期一	麥片飯 白米 麥片 糙米	蔭鳳梨燉雞 骨腿丁 杏鮑菇 青蔥去頭尾 蔭鳳梨 薑片 蔭冬瓜	麻婆豆腐 薄豆腐大丁 絞肉 毛豆仁 青蔥 蒜末 紅蔥片	紅蔥小白菜 產銷小白菜 紅蔥末 毛豆仁 青蔥 蒜末 紅蔥片	紫菜蛋花湯 洗選蛋 青蔥 紫菜 薑絲 雞骨架		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 720
12月2日 星期二	薏仁飯 白米 薏仁 糙米	花生豬腳 豬腳丁 肉丁 熟花生 薑片	瑤柱白菜 大白菜切片 肉片 金針菇 珠貝 乾香菇絲 紹興酒 蒜頭 紅棗	蒜香萐苣 產銷萐苣 蒜末 金針菇 珠貝 乾香菇絲 紹興酒 蒜頭 紅棗	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔中丁 虱目魚丸 雞骨架 薑絲	當季水果	全穀雜糧類 6.0 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 771
12月3日 星期三	小米飯 白米 小米 糙米	肉燥豆漿蒸蛋 洗選蛋 非基改豆漿 豬絞肉 紅蔥片 柴魚片	糖醋油腐 油腐小丁 洋蔥片 肉片 番茄角 生鮮木耳片 蒜末 青蔥去頭尾	蒜香空心菜 產銷空心菜 蒜泥 肉片 番茄角 生鮮木耳片 蒜末 青蔥去頭尾	黃瓜秀菇湯 大黃瓜片 秀珍菇 龍骨丁 青蔥去頭尾 薑片		全穀雜糧類 6.0 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 704
12月4日 星期四	糙米飯 白米 糙米	海結燒肉 肉丁 軟骨丁 海帶結 青蔥去頭尾 蒜末 紅蔥碎	客家燴筍 桂竹筍片 肉絲 福菜絲 青蔥去頭尾 薑泥	有機高麗菜 有機高麗菜 木耳絲 蒜末 青蔥去頭尾 薑泥	蒜頭雞湯 骨腿丁 冬瓜大丁 蒜泥 蒜仁 紅棗	當季水果	全穀雜糧類 6.0 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 1.0 總熱量 787
12月5日 星期五	捲捲麵 捲捲麵	酥炸旗魚丁 旗魚丁	焦糖滷味 白蘿蔔大丁 肉片 黑輪片 鵝鵠蛋 胡蘿蔔中丁 蒜泥 青蔥	紅蔥蚵白菜 產銷蚵白菜 紅蔥末 黑輪片 鵝鵠蛋 胡蘿蔔中丁 蒜泥 青蔥	旗魚羹麵湯 大白菜切條 肉絲 筍絲 金針菇 胡蘿蔔絲 蔥花 蒜末	保久乳	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 759

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析							
12 月 1 日 星 期 一	麥片飯 白米 麥片 糙米	g 90 20 10	韓式豆包 生豆包(切四) 黃豆芽 素泡菜	g 40 25 8	麻婆豆腐 薄豆腐大丁 胡蘿蔔小丁 毛豆仁 素絞肉	g 55 5 5 0.5	芹香海帶根 海帶根 台芹處理好 薑絲	g 55 2 0.5	馬蹄條 馬蹄條 素香炒小白菜 產銷小白菜 薑絲	g 30 90 1	紫菜蛋花湯 洗選蛋 紫菜 薑絲	g 20 0.8 1	全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	7.0 2.5 1.9 2.0 0.0 813		
	薏仁飯 白米 薏仁 糙米	g 90 20 10	香滷海結豆干 四分干 海帶卷 麵輪 薑絲	g 30 25 5 0.5	胡蘿蔔炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 	g 50 20	白菜滷 大白菜切片 生鮮香菇 非基改角螺 栗子	g 45 20 2 2	藍莓烤派 藍莓烤派 薑絲	g 30 1	素香炒萐蕡 產銷萐蕡 素小清丸 芹菜去葉	g 90 15 1	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔中丁 素小清丸 芹菜去葉	g 35 15 1	當季水果 全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	7.1 2.4 2.4 1.5 1.0 866
	小米飯 白米 小米 糙米	g 90 20 10	鮮菇豆漿蒸蛋 洗選蛋 豆漿 鴻喜菇	g 50 15 3	糖醋油腐 油腐丁 鳳梨 杏鮑菇	g 50 15 15	塔香紫茄 茄子 九層塔 紅辣椒片	g 80 0.5 0.3	豆沙包 豆沙包 	g 30	素香炒空心菜 產銷空心菜 薑絲	g 90 1	黃瓜秀姑湯 大黃瓜片 秀珍菇 芹菜去葉 素羊肉 薑片	g 30 8 1 5 1	全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	7.0 2.2 2.5 1.5 0.0 785
	糙米飯 白米 糙米	g 90 30	鐵板凍腐 凍豆腐丁 黑蠟菇	g 40 40	酸菜麵腸 麵腸片 酸菜仁切絲 薑絲	g 40 12 1	筍香鮑菇 桂竹筍絲 杏鮑菇 薑絲	g 10	手做焦糖布蕾 鮮奶 雞蛋 鮮奶油 砂糖	g 30 25 20 20	素有機高麗菜 有機高麗菜 木耳絲 薑絲	g 90 20 8 1	紅棗香菇湯 生鮮香菇 雪白菇 紅棗 腐竹 薑絲	g 20 8 0.8 2 1	當季水果 全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	6.0 2.7 2.3 1.5 1.0 810
	捲捲麵 捲捲麵	g 150	樹子蒸豆包 生豆包 樹子 素米血中丁 薑絲	g 55 3 15 0.5	焦糖滷味 四分干 素米血中丁 白蘿蔔中丁 胡蘿蔔中丁	g 30 15 15 3	塔香海茸 海茸切段 九層塔 薑絲	g 60 1 0.5	紅藜小饅頭 紅藜小饅頭	g 30	素香炒蚵白菜 產銷蚵白菜 薑絲	g 90 15 1	素香菇羹麵湯 大白菜切絲 生鮮香菇 金針菇 筍絲 胡蘿蔔絲 芹菜	g 15 15 15 10 5 1	保久乳 全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	6.0 2.4 2.3 1.5 0.0 724

臺中市北屯區東山高中 12月8日 - 12月12日 葳食菜單設計

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水 果	營養分析
12 月 8 日 星 期 一	紅藜飯 白米 紅藜	轟炸雞腿 雞腿 蒜泥 薑泥 義大利香料	咖哩洋芋 馬鈴薯中丁 肉絲 洋蔥 胡蘿蔔中丁 蒜末	蒜香大白菜 大白菜切片 木耳絲 蒜末	奶油蘑菇玉米濃湯 非基改玉米粒 蘑菇片 洋蔥小丁 細絞肉 全脂奶粉 玉米醬 奶油		全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 822
12 月 9 日 星 期 二	紫米飯 白米 紫米 糙米	麻油魚丁 水沙魚丁(包冰) 凍豆腐 洋蔥大丁 薑片 青蔥 枸杞	回鍋干片 豆干片 高麗菜切片 肉片 胡蘿蔔片 青蔥去頭尾 蒜末	紅蔥蚵白菜 產銷蚵白菜 紅蔥末 青蔥去頭尾	鴨肉蘿蔔湯 太空鴨丁 白蘿蔔中丁 薑絲 青蔥去頭尾	當 季 水 果	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 1.0 總熱量 829
12 月 10 日 星 期 三	芝麻飯 白米 糙米 黑芝麻	番茄金菇炒蛋 洗選蛋 番茄角 金針菇 青蔥去頭尾 蒜末	乾拌蔥油米粉 豆芽菜 乾米粉 肉片 蒜末 韭菜 乾香菇絲	蒜香菠菜 產銷菠菜 蒜泥	酸辣湯 薄豆腐切絲 肉絲 洗選蛋 脆筍絲 生鮮木耳絲 胡蘿蔔絲 青蔥去頭尾		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 691
12 月 11 日 星 期 四	糙米飯 白米 糙米	日式壽喜燒肉 肉片 洋蔥粗條 胡蘿蔔絲 青蔥去頭尾 熟白芝麻粒 堅魚露 薑絲	關東煮 白蘿蔔大丁 黑輪片 雞里肌肉 玉米段 胡蘿蔔中丁 蒜泥	有機小白菜 有機小白菜 薑絲	九尾排骨湯 生鮮香菇 龍骨丁 山藥 九尾草 薑片 枸杞	當 季 水 果	全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 772
12 月 12 日 星 期 五	墨西哥炊飯 白米 洋蔥片 紅甜椒 培根片 匈牙利紅椒粉 蒜末 雞骨架	墨西哥燉雞丁 雞胸丁 番茄角 黃椒片 蒜泥 奧立岡葉 0.1	墨西哥薄餅 墨西哥薄餅 10 5 1 0.1	脆炒青花菜 青花菜 胡蘿蔔片 蒜碎	月桂葉雞湯 骨腿丁 洋蔥粗絲 西芹片 蒜泥 月桂葉 義大利香料	綜 和 堅 果 包	全穀雜糧類 6.7 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 774

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析								
12 月 8 日 星 期 一	紅藜飯 白米 紅藜	g 100 20	海苔炸豆腐 薄豆腐大丁 海苔粉	g 80 1	茄汁麵腸 麵腸切段 番茄 黃甜椒	g 55 5 5	咖哩洋芋 馬鈴薯中丁 胡蘿蔔中丁 毛豆仁	g 50 10 5	雜糧小饅頭 雜糧小饅頭 大白菜切片 木耳絲 薑絲	g 30 90 2 1	素香炒大白菜 奶油蘑菇玉米濃湯 非基改玉米粒 蘑菇片 素培根片 玉米醬 奶粉	g g 30 15 10 15 2	全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	7.2 3.0 1.3 1.5 0.0 825			
12 月 9 日 星 期 二	紫米飯 白米 紫米 糙米	g 90 20 10	麻香素肚 素肚切片 杏鮑菇 薑片	g 45 10 1	回鍋干片 豆干片 高麗菜切片 胡蘿蔔片	g 45 20 5	豆瓣桂竹筍 桂竹筍絲 豆瓣醬 薑絲	g 70 2 0.5	椰香山藥捲 椰香山藥捲 產銷蚵白菜 薑絲	g 30 90 1	素香炒蚵白菜 蘿蔔酸菜湯 白蘿蔔中丁 酸菜 角螺 薑絲 藥膳包	g g 35 10 2 1 2	當季水果	全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	7.0 2.4 2.4 2.0 1.0 880		
12 月 10 日 星 期 三	芝麻飯 白米 糙米 黑芝麻	g 100 20 0.2	番茄金菇炒蛋 洗選蛋 番茄角 金針菇	g 50 15 10	京醬豆腸 豆腸切段 秀珍菇 毛豆仁	g 30 30 5	乾拌鮮菇米粉 豆芽菜 新竹米粉 素肉燥	g 40 12 1	手作巴斯克乳酪蛋糕 奶油乳酪 鮮奶油 香菇絲	g 25 25 10	香炒菠菜 產銷菠菜 薑絲 洗選蛋 糖粉	g 90 1 10 5	酸辣湯 薄豆腐切絲 脆筍絲 生鮮木耳絲 胡蘿蔔絲 洗選蛋	g 20 15 10 2 5	全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	8.7 2.2 2.2 1.5 0.0 898	
12 月 11 日 星 期 四	糙米飯 白米 糙米	g 90 30	壽喜豆包 燻豆包 鴻喜菇	g 50 5	關東煮 白蘿蔔中丁 素米血丁 油豆腐小丁 玉米段	g 25 22 10 10	栗子鮑菇 杏鮑菇 栗子 紅甜椒去頭籽 薑絲	g 50 12 10 0.5	蘿蔔糕 素蘿蔔糕 薑絲 薑絲	g 30 1 0.5	素有機小白菜 有機小白菜 白精靈 腐竹 九尾草	g 90 1 5 1	九尾鮮菇湯 生鮮香菇 白精靈 腐竹 九尾草	g 30 15 5 1	當季水果	全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	7.3 2.2 1.9 1.5 1.0 848
12 月 12 日 星 期 五	墨西哥野菇炊飯 白米 番茄罐 鴻喜菇 素火腿 素羊肉 香菇絲 孜然粉	g 120 15 15 5 5 5 1	墨西哥麵腸 麵腸 番茄 青椒 孜然粉 紅甜椒 藜麥	g 55 5 5 1 5 2	紅藜鷄嘴豆 毛豆仁 鷄嘴豆 黃甜椒 紅甜椒 藜麥	g 25 25 5 5 5 2	墨西哥薄餅 墨西哥薄餅	g 20	紫米糕捲 紫米糕捲	g 30	脆炒青花菜 青花菜 胡蘿蔔片 薑絲	g 90 10 1	月桂葉鮮蔬湯 金針菇 高麗菜 西芹 胡蘿蔔片 月桂葉	g 25 25 10 5 1	全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 油脂與堅果種子類 水果類 總熱量	8.3 2.2 2.3 1.5 0.0 868	

臺中市北屯區東山高中 12月15日 - 12月19日 葆食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12 月 15 日 星期一	五穀飯 白米 糙米	栗子燒雞 骨腿丁 杏鮑菇頭 栗子 青蔥去頭尾 薑片	奶油白菜 大白菜切片 肉片 胡蘿蔔片 全脂奶粉 蒜末 奶油	蒜香空心菜 產銷空心菜 蒜泥	黃瓜魚丸湯 大黃瓜片 虱目魚丸 龍骨丁 薑絲		全穀雜糧類 6.3 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 702
12 月 16 日 星期二	地瓜飯 白米 糙米 地瓜小丁	和風咖哩豬 豬柳 洋蔥片 馬鈴薯大丁 胡蘿蔔大丁 蒜末 薑絲 小磨坊咖哩粉 即溶椰漿粉	照燒烏龍麵 烏龍麵 雞里肌肉 豆芽菜 胡蘿蔔絲 蒜末 蒜末 照燒醬	蒜香高麗菜 高麗菜 木耳絲 蒜末	味噌湯 薄豆腐切絲 味噌 洋蔥片 青蔥去頭尾 乾海帶芽	當季水果	全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 909
12 月 17 日 星期三	香鬆飯 白米 糙米 香鬆	茶葉蛋 洗選蛋 紅茶包 滷包	泡菜凍腐 凍豆腐丁 大白菜切片 絞肉 韓式泡菜 蒜末	蒜香地瓜葉 地瓜葉 蒜泥	關東煮湯 白蘿蔔大丁 玉米段 龍骨丁 米血丁 柴魚片		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 712
12 月 18 日 星期四	糙米飯 白米 糙米	砂鍋魚丁 鯸魚丁 薄豆腐大丁 大白菜片 薑片 青蔥 蒜末	鮮筍炒肉絲 竹筍切絲 肉絲 青蔥去頭尾 蒜泥	有機小松菜 有機小松菜 薑絲	剝皮辣椒雞湯 骨腿丁 冬瓜大丁 剝皮辣椒 薑片	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 812
12 月 19 日 星期五	薑母鴨米糕 糯米 鴨肉片 杏鮑菇絲 乾香菇 薑末	黑蜜豬排 黑蜜豬排	香滷豆干 四分干 肉片 海帶結 黑輪薄片 胡蘿蔔大丁 紅蔥粗	蒜香菠菜 產銷菠菜 蒜泥	仙草湯圓 綠豆 湯圓 仙草凍 仙草原汁	履歷豆奶	全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 4.1 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 954

臺中市北屯區東山高中

12月15日 - 12月19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
星期一	12月12日 五穀飯 白米 五穀 糙米	栗子油腐 三角油豆腐 栗子 雪白菇	菜脯炒蛋 洗選蛋 菜脯 5	奶焗白菜 大白菜切片 胡蘿蔔片 毛豆仁 角螺 全脂奶粉	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭 8 5 5 3 3	素香炒空心菜 產銷空心菜 薑絲 素小清丸 芹菜去葉	黃瓜丸子湯 大黃瓜片 15 15 1	當季水果	全穀雜糧類 8.1 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 853
	13日 地瓜飯 白米 糙米	咖哩干丁 豆干丁 馬鈴薯中丁	普羅旺斯豆腸 豆腸切段 牛蕃茄去蒂	照燒烏龍麵 烏龍麵 豆芽菜	馬拉糕 馬拉糕 50 15	素香炒高麗菜 高麗菜 木耳絲 薑絲	味噌湯 薄豆腐切絲 5 5 10 0.5		
	14日 地瓜小丁 星	地瓜小丁 胡蘿蔔中丁 毛豆仁	黃甜椒去頭籽 15	胡蘿蔔絲 碎豆輪 照燒醬	5 3 3	玉米粒 乾海帶芽	10 0.5		全穀雜糧類 9.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 1015
	15日 香鬆飯 白米 糙米	茶葉蛋 洗選蛋 紅茶包	泡菜凍腐 凍豆腐丁 大白菜切片	金草冬瓜燒 冬瓜大丁 金針菇	娘惹山藥捲 娘惹山藥捲 30	香炒地瓜葉 地瓜葉 薑絲	關東煮湯 白蘿蔔大丁 蓮藕片 豆腐丁 香菇		全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 837
	16日 糙米飯 白米 糙米	糙米飯 沙茶豆腐 大白菜切片	三杯素雞 薄豆腐大丁 番茄去蒂	鮮筍燴菇 素雞切片 生鮮香菇	手做粉圓豆花 竹筍切絲 香菇剖半	素有機小松菜 豆漿 粉圓	剝皮辣椒湯 冬瓜大丁 腐竹 剝皮辣椒 薑片		全穀雜糧類 6.8 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 1.0 總熱量 817
星期五	17日 香鬆 香鬆	0.5 滷包	0.5	素泡菜	10	樹子 3		綜合堅果包	
	18日 糙米飯 白米 糙米	糙米飯 沙茶豆腐 大白菜切片	三杯素雞 薄豆腐大丁 番茄去蒂	鮮筍燴菇 素雞切片 生鮮香菇	手做粉圓豆花 竹筍切絲 香菇剖半	素有機小松菜 豆漿 粉圓	剝皮辣椒湯 冬瓜大丁 腐竹 剝皮辣椒 薑片		
	19日 糯米 素羊肉 杏鮑菇絲 乾香菇	120 15 15 0.3	醬烤豆包 生豆包 青椒去頭籽 薑絲	香滷海結豆干 四分干 海帶卷	三杯紫茄 茄子 九層塔	黃金捲 黃金捲 0.5	香炒菠菜 產銷菠菜 薑絲		全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 892
	20日 薑母鮮菇米糕 糯米 素羊肉 杏鮑菇絲 乾香菇	1 1	1	1	1	0.5	仙草湯圓 綠豆 湯圓 仙草凍 仙草原汁		

臺中市北屯區東山高中 12月22日 - 12月27日 葦食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析				
12 月 22 日 星期 一	燕麥飯 白米 燕麥 糙米	g 90 20 10	豉汁排骨 肉丁 軟骨丁 馬鈴薯中丁 豆豉 青蔥去頭尾 蒜末 甜麵醬	g 50 15 25 1 1 1 2	佛跳牆 大白菜切片 豬腳丁 鵪鶉蛋 生鮮香菇 栗子 蒜末 紅棗	g 50 15 10 6 2 1 0.2	蒜香青江菜 產銷青江菜 蒜泥	g 90 1 當歸鴨麵線 太空鴨丁 高麗菜切片 紅麵線 薑絲	g 18 20 3 0.5	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 1.5 水果類 0.0 總熱量 751	
12 月 23 日 星期 二	紫芋飯 白米 糙米 芋頭小丁	g 100 10 15	泰式酸辣鯇魚 鯇魚丁 油腐小丁 洋蔥片 薑絲 青蔥 九層塔 泰式酸辣醬	g 70 10 10 1 1 0.5 0.5	香檸芽菜寬粉 豆芽菜 肉絲 寬粉 胡蘿蔔絲 青蔥 蒜末 檸檬汁	g 60 10 3 3 2 1 1	蒜香高麗菜 高麗菜 木耳絲 蒜末 胡蘿蔔絲 青蔥 薑片	g 90 2 1 3 0.5 0.5	當季水果 全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 795		
12 月 24 日 星期 三	義式番茄培根燉飯 白米 番茄罐 洋蔥片 培根片 黃甜椒 蒜末 雞骨架 義大利香料	g 120 15 12 15 3 1 6 0.2	蒜烤雞翅 雞翅 蒜泥 薑泥 巴西里 蒜末 奶油	g 120 0.5 0.5 0.2 0.2 2	奶油鮮蝦青花菜 花椰菜切段 蝦仁 雞裡肌肉 胡蘿蔔片 蒜末 奶油	g 50 15 10 3 1	有機萐苣 有機福山萐苣 蒜末	g 90 1 1	珍珠烤奶 粉圓 全脂奶粉 紅茶包	g 20 3 0.8	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 788
12 月 25 日 星期 四											
12 月 26 日 星期 五	糙米飯 白米 糙米	g 90 30	洋芋歐姆蛋 洗選蛋 馬鈴薯中丁 培根 洋蔥小丁 乳酪絲 有鹽奶油	g 50 25 10 5 3 0.2	麻油鮮蔬 高麗菜切片 肉片 米血丁 青蔥去頭尾 薑片	g 40 10 10 1 1	蒜香空心菜 產銷空心菜 蒜泥	g 90 1 1	蔭瓜香菇湯 骨腿丁 生鮮香菇 鈕菇 薑片 蔭瓜	g 20 10 0.3 0.5 5	綜合堅果包 全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 749

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析					
12 月 22 日 星 期 一	燕麥飯 白米 燕麥 糙米	g 90 20 10	青椒炒干片 豆干片 青椒粗條 胡蘿蔔條片 薑絲 豆豉	g 45 30 5 0.5 0.5	豆包桂竹筍 桂竹筍絲 炸豆包絲 薑絲 芋頭	g 30 30 0.5 0.5 0.5	佛跳牆 大白菜切片 生鮮香菇 芋頭中丁 非基改角螺 栗子	g 40 20 6 2 5	素水餃 素熟水餃 產銷青江菜 薑絲 當歸麵線 高麗菜切片 豆輪 麵線 薑絲	g 30 90 1 3 3 1	當歸麵線 高麗菜切片 豆輪 麵線 薑絲	g 20 3 3 1	全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 757	
12 月 23 日 星 期 二	紫芋飯 白米 糙米 芋頭小丁	g 100 10 15	泰式豆腐 薄豆腐大丁 牛蕃茄去蒂 毛豆仁 檸檬汁 九層塔	g 60 15 5 3 1	香菇蒸蛋 洗選蛋 生鮮香菇 寬粉 九層塔 檸檬汁	g 70 40 10 12 1.5 2	香檳芽菜寬粉 綠豆芽菜 蘋果派 蘋果派 九層塔 檸檬汁	g 30 90 10 1 1	素香炒高麗菜 高麗菜 蘿蔔素肉湯 白蘿蔔中丁 木耳絲 素羊肉 薑絲 台芹處理好	g 40 10 1 1	當季水果	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 801		
12 月 24 日 星 期 三	義式番茄鮮菇燉飯 白米 番茄罐 鴻喜菇 素羊肉 黃甜椒 鷹嘴豆 起司粉	g 120 15 15 5 5 5 1	藍帶豆包 生豆包 起司片 素火腿	g 55 75 10 5	蜜汁黑千 黑豆干一切九 白芝麻	g 60 60 0.5	香料青花菜 青花菜 螺旋麵 胡蘿蔔片 奶油 起司粉 九層塔	g 30 90 1 3 0.8 1004	銀絲捲 銀絲捲 薑絲 全脂奶粉 紅茶包	g 20 3 0.8	珍珠烤奶	全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 1004		
12 月 26 日 星 期 五	糙米飯 白米 糙米	g 90 30	洋芋歐姆蛋 洗選蛋 馬鈴薯中丁 乳酪絲	g 60 20 5	藥膳凍腐 凍豆腐丁 黑蠟菇 薑片 藥膳包	g 40 10 1 0.1	花生海帶根 海帶根 水煮熟花生 薑絲	g 55 10 0.5	黑糖馬拉糕 黑糖馬拉糕 薑絲 產銷空心菜 薑絲	g 45 90 1 15	陰瓜香菇湯 生鮮香菇 白蘿蔔中丁 角螺 陰瓜 薑片	g 15 15 2 7 1	履歷豆奶	全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 803

臺中市北屯區東山高中 12月29日 - 1月2日 葆食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析				
12 月 29 日 星期 一	小米飯 白米 小米 糙米	g 90 20 10	春川炒雞 骨腿丁 大白菜切片 韓式泡菜 青蔥去頭尾 蒜片	g 80 10 5 2 0.5	韓式雜菜冬粉 洋蔥絲 黃豆芽 肉絲 冬粉 生鮮香菇 胡蘿蔔絲 蒜末 白芝麻	g 20 6 12 10 3 3 1 0.5	紅蔥蚵白菜 產銷蚵白菜 紅蔥末 青蔥去頭尾 乾海帶芽 薑絲	g 90 1 1 0.5 0.5	海芽蛋花湯 洗選蛋 雞骨架 青蔥去頭尾 乾海帶芽 薑絲	g 13 5 1 0.5 0.5	全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 718
12 月 30 日 星期 二	麥片飯 白米 麥片 糙米	g 90 20 10	義式香料豬肉 肉片 青花菜 黃甜椒 蒜末 九層塔	g 75 15 2 2 0.5	雞汁青花 青花菜 雞里肌肉 洋蔥片 胡蘿蔔片 起司粉 蒜末 九層塔 奶油	g 75 15 10 2 2 2 1 0.5 1	蒜香高麗菜 高麗菜 木耳絲 蒜末 洋蔥小丁 全脂奶粉 奶油	g 90 2 1 7 1.5 0.2	南瓜濃湯 南瓜中丁 絞肉 洋蔥小丁 奶油	g 30 8 7 1.5 0.2	當季水果 全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 837
12 月 31 日 星期 三	海苔飯 白米 糙米 海苔細絲	g 100 20 0.5	高麗菜炒蛋 洗選蛋 高麗菜切片 培根 胡蘿蔔片 蒜末	g 50 25 15 1.5 1	茄汁豆包 生豆包切四 番茄角 蒜末 青蔥去頭尾	g 45 10 1 1	有機小白菜 有機小白菜 薑絲 青蔥去頭尾	g 90 1 1	肉骨茶湯 白蘿蔔中丁 龍骨丁 蒜末 肉骨茶包	g 35 10 1 0.5	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 792

臺中市北屯區東山高中

12月29日 - 1月2日

素食菜單設計