

## 臺中市北屯區東山高中 12月1日 - 12月5日 葷食菜單設計

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	g	蔭鳳梨燉雞	g	麻婆豆腐	g	紅蔥小白菜	g	紫菜蛋花湯	g		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
	白米	90	骨腿丁	80	薄豆腐大丁	60	產銷小白菜	90	洗選蛋	12		
	麥片	20	杏鮑菇	10	絞肉	10	紅蔥末	1	青蔥	1		
	糙米	10	青蔥去頭尾	2	毛豆仁	2			紫菜	0.6		
			蔭鳳梨	6	青蔥	1			薑絲	0.5		
			薑片	1	蒜末	1			雞骨架	0.5		
			蔭冬瓜	6	紅蔥片	1						
12月2日 星期二	薏仁飯	g	花生豬腳	g	瑤柱白菜	g	蒜香茼蒿	g	蘿蔔魚丸湯	g	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
	白米	90	豬腳丁	48	大白菜切片	55	產銷茼蒿	90	白蘿蔔中丁	30		
	薏仁	20	肉丁	32	肉片	10	蒜末	1	虱目魚丸	10		
	糙米	10	熟花生	5	金針菇	8			雞骨架	5		
			薑片	1	珠貝	1			薑絲	0.5		
					乾香菇絲	0.4						
					紹興酒	1						
					蒜頭	1						
					紅棗	0.2						
12月3日 星期三	小米飯	g	肉燥豆漿蒸蛋	g	糖醋油腐	g	蒜香空心菜	g	黃瓜秀菇湯	g		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
	白米	90	洗選蛋	40	油腐小丁	35	產銷空心菜	90	大黃瓜片	25		
	小米	20	非基改改豆漿	15	洋蔥片	20	蒜泥	1	秀珍菇	5		
	糙米	10	豬絞肉	15	肉片	10			龍骨丁	12		
			紅蔥片	0.5	番茄角	10			青蔥去頭尾	0.5		
			柴魚片	0.1	生鮮木耳片	5			薑片	0.5		
					蒜末	1						
					青蔥去頭尾	1						
12月4日 星期四	糙米飯	g	海結燒肉	g	客家燜筍	g	有機高麗菜	g	蒜頭雞湯	g	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
	白米	90	肉丁	50	桂竹筍片	60	有機高麗菜	90	骨腿丁	20		
	糙米	30	軟骨丁	15	肉絲	15	木耳絲	2	冬瓜大丁	25		
			海帶結	15	福菜絲	5	蒜末	1	蒜泥	2.5		
			青蔥去頭尾	1.5	青蔥去頭尾	1			蒜仁	0.5		
			蒜末	1	薑泥	1			紅棗	0.2		
			紅蔥碎	1								
12月5日 星期五	捲捲麵	g	酥炸旗魚丁	g	焦糖滷味	g	紅蔥蚵白菜	g	旗魚羹麵湯	g	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
	捲捲麵	150	旗魚丁	80	白蘿蔔大丁	30	產銷蚵白菜	90	大白菜切條	22		
					肉片	10	紅蔥末	1	肉絲	10		
					黑輪片	10			筍絲	5		
					鵪鶉蛋	3			金針菇	5		
					胡蘿蔔中丁	3			胡蘿蔔絲	1.5		
					蒜泥	1			蔥花	1		
					青蔥	1			蒜末	1		

## 臺中市北屯區東山高中

12月1日 - 12月5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1日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	韓式豆包 g 生豆包(切四) 40 黃豆芽 25 素泡菜 8	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 55 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素絞肉 0.5	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	馬蹄條 g 馬蹄條 30	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 7.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 813
12月2日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	香滷海結豆干 g 四分干 30 海帶卷 25 麵輪 5 薑絲 0.5	胡蘿蔔炒蛋 g 洗選蛋 50 胡蘿蔔 20	白菜滷 g 大白菜切片 45 生鮮香菇 20 非基改角螺 2 栗子 2	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	蘿蔔九子湯 g 白蘿蔔中丁 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1	當季水果	全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 866
12月3日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	鮮菇豆漿蒸蛋 g 洗選蛋 50 豆漿 15 鴻喜菇 3	糖醋油腐 g 油腐丁 50 鳳梨 15 杏鮑菇 15	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 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 7.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 785
12月4日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	鐵板凍腐 g 凍豆腐丁 40 黑蠔菇 40	酸菜麵腸 g 麵腸片 40 酸菜仁切絲 12 薑絲 1	筍香鮑菇 g 桂竹筍絲 40 杏鮑菇 15 薑絲 10	手做焦糖布蕾 g 鮮奶 30 雞蛋 25 鮮奶油 20 砂糖 20	素有機高麗菜 g 有機高麗菜 90 木耳絲 2 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 6.0 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 810
12月5日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 150	樹子蒸豆包 g 生豆包 55 樹子 3 薑絲 0.5	焦糖滷味 g 四分干 30 素米血中丁 15 白蘿蔔中丁 15 胡蘿蔔中丁 3	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 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	素香菇羹麵湯 g 大白菜切絲 15 生鮮香菇 15 金針菇 15 筍絲 10 胡蘿蔔絲 5 芹菜 1	保久乳	全穀雜糧類 6.0 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 724

臺中市北屯區東山高中 12月8日 - 12月12日 葷食菜單設計

	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 g 白米 100 紅藜 20	轟炸雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1	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	蒜香大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 蒜末 1	奶油蘑菇玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 蘑菇片 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 6.7 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 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	麻油魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 120 凍豆腐 20 洋蔥大丁 8 薑片 1.5 青蔥 1 枸杞 0.1	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	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	鴨肉蘿蔔湯 g 太空鴨丁 20 白蘿蔔中丁 20 薑絲 0.5 青蔥去頭尾 1	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 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	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	乾拌蔥油米粉 g 豆芽菜 30 乾米粉 12 肉片 10 蒜末 2 韭菜 2 乾香菇絲 0.2	蒜香菠菜 g 產銷菠菜 90 蒜泥 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		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 g 白米 90 糙米 30	日式壽喜燒肉 g 肉片 70 洋蔥粗條 20 胡蘿蔔絲 3 青蔥去頭尾 1 熟白芝麻粒 0.3 堅魚露 2 薑絲 0.5	關東煮 g 白蘿蔔大丁 40 黑輪片 15 雞里肌肉 10 玉米段 5 胡蘿蔔中丁 5 蒜泥 1	有機小白菜 g 有機小白菜 90 薑絲 1	九尾排骨湯 g 生鮮香菇 15 龍骨丁 10 山藥 5 九尾草 1.5 薑片 0.5 枸杞 0.1	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 g 白米 120 洋蔥片 15 紅甜椒 5 培根片 15 匈牙利紅椒粉 0.2 蒜末 1 雞骨架 6	墨西哥燉雞丁 g 雞胸丁 70 番茄角 10 黃椒片 5 蒜泥 1 奧立岡葉 0.1	墨西哥薄餅 g 墨西哥薄餅 20	脆炒青花菜 g 青花菜 80 胡蘿蔔片 3 蒜碎 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	綜合堅果包	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

## 臺中市北屯區東山高中

12月8日 - 12月12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8日 星期一	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	海苔炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 海苔粉 1	茄汁麵腸 g 麵腸切段 55 番茄 5 黃甜椒 5	咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 胡蘿蔔中丁 10 毛豆仁 5	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素香炒大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 薑絲 1	奶油蘑菇玉米濃湯 g 非基改玉米粒 30 蘑菇片 15 素培根片 10 玉米醬 15 奶粉 2		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 825
12月9日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	麻香素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 10 薑片 1	回鍋干片 g 豆干片 45 高麗菜切片 20 胡蘿蔔片 5	豆瓣桂竹筍 g 桂竹筍絲 70 豆瓣醬 2 薑絲 0.5	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	蘿蔔酸菜湯 g 白蘿蔔中丁 35 酸菜 10 角螺 2 薑絲 1 藥膳包 2	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 880
12月10日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	番茄金菇炒蛋 g 洗選蛋 50 番茄角 15 金針菇 10 薑絲 1	京醬豆腸 g 豆腸切段 30 秀珍菇 30 毛豆仁 5 甜麵醬 5	乾拌鮮菇米粉 g 豆芽菜 40 新竹米粉 12 素肉燥 1 香菇絲 0.5	手作巴斯克乳酪蛋糕 g 奶油乳酪 25 鮮奶油 25 洗選蛋 10 糖粉	香炒菠菜 g 產銷菠菜 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 8.7 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 898
12月11日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	壽喜豆包 g 燻豆包 50 鴻喜菇 5 薑絲 0.5	關東煮 g 白蘿蔔中丁 25 素米血丁 22 油豆腐小丁 10 玉米段 10	栗子鮑菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素有機小白菜 g 有機小白菜 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	當季水果	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 848
12月12日 星期五	墨西哥野菇炊飯 g 白米 120 番茄罐 15 鴻喜菇 15 素火腿 5 素羊肉 5 香菇絲 5 孜然粉 1	墨西哥麵腸 g 麵腸 55 番茄 5 青椒 5 孜然粉 1	紅藜鷹嘴豆 g 毛豆仁 25 鷹嘴豆 25 黃甜椒 5 紅甜椒 5 藜麥 2	墨西哥薄餅 g 墨西哥薄餅 20	紫米糕捲 g 紫米糕捲 30	脆炒青花菜 g 青花菜 90 胡蘿蔔片 10 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		全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 868

# 臺中市北屯區東山高中 12月15日 - 12月19日 葷食菜單設計

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 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	栗子燒雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 8 栗子 5 青蔥去頭尾 1 薑片 1	奶焗白菜 g 大白菜切片 55 肉片 10 胡蘿蔔片 5 全脂奶粉 3 蒜末 1 奶油 0.2	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	黃瓜魚丸湯 g 大黃瓜片 30 虱目魚丸 10 龍骨丁 5 薑絲 0.5		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 g 白米 100 糙米 10 地瓜小丁 15	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	照燒烏龍麵 g 烏龍麵 55 雞里肌肉 10 豆芽菜 15 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1 照燒醬 3	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 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	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 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	茶葉蛋 g 洗選蛋 55 紅茶包 1 滷包 0.5	泡菜凍腐 g 凍豆腐丁 45 大白菜切片 15 絞肉 10 韓式泡菜 6.5 蒜末 1	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 米血丁 8 柴魚片 0.5		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 g 白米 90 糙米 30	砂鍋魚丁 g 鯰魚丁 70 薄豆腐大丁 15 大白菜片 15 薑片 1.5 青蔥 1 蒜末 1	鮮筍炒肉絲 g 竹筍切絲 60 肉絲 12 青蔥去頭尾 1.5 蒜泥 1.5	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	剝皮辣椒雞湯 g 骨腿丁 20 冬瓜大丁 20 剝皮辣椒 1.5 薑片 0.5	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 g 糯米 120 鴨肉片 25 杏鮑菇絲 6 乾香菇 0.3 薑末 1.5	黑蜜豬排 g 黑蜜豬排 75	香滷豆干 g 四分干 30 肉片 10 海帶結 10 黑輪薄片 10 胡蘿蔔大丁 5 紅蔥粗 0.5	蒜香菠菜 g 產銷菠菜 90 蒜泥 1	仙草湯圓 g 綠豆 10 湯圓 15 仙草凍 10 仙草原汁 5	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
12月15日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	栗子油腐 g 三角油豆腐 45 栗子 15 雪白菇 5	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20	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	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 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 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
12月16日 星期二	地瓜飯 g 白米 100 糙米 10 地瓜小丁 15	咖哩干丁 g 豆干丁 30 馬鈴薯中丁 25 胡蘿蔔中丁 15 毛豆仁 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	照燒烏龍麵 g 烏龍麵 50 豆芽菜 15 胡蘿蔔絲 5 碎豆輪 3 照燒醬 3	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 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	當季水果	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
12月17日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	茶葉蛋 g 洗選蛋 55 紅茶包 1 滷包 0.5	泡菜凍腐 g 凍豆腐丁 60 大白菜切片 10 素泡菜 10	金草冬瓜燒 g 冬瓜大丁 60 金針菇 20 薑絲 0.5 樹子 3	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 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 油腐丁 15 香菇 15		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
12月18日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	沙茶豆腐 g 薄豆腐大丁 60 大白菜切片 10 番茄去蒂 5	三杯素雞 g 素雞切片 40 生鮮香菇 25 薑片 1 九層塔 1	鮮筍燴菇 g 竹筍切絲 40 香菇剖半 15 素羊肉 5 青椒 5 薑絲 1	手做粉圓豆花 g 豆漿 60 粉圓 15 綠豆 5	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	剝皮辣椒湯 g 冬瓜大丁 30 腐竹 2 剝皮辣椒 6 薑片 1	當季水果	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
12月19日 星期五	薑母鮮菇米糕 g 糯米 120 素羊肉 15 杏鮑菇絲 15 乾香菇 0.3 薑末 1	醬烤豆包 g 生豆包 50 青椒去頭籽 5 薑絲 0.5	香滷海結豆干 g 四分干 30 海帶卷 25 麵輪 5 薑絲 0.5	三杯紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 薑片 1	黃金捲 g 黃金捲 30	香炒菠菜 g 產銷菠菜 90 薑絲 1	仙草湯圓 g 綠豆 10 湯圓 15 仙草凍 10 仙草原汁 5	綜合堅果包	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

臺中市北屯區東山高中 12月22日 - 12月27日 葷食菜單設計

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 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	豉汁排骨 g 肉丁 50 軟骨丁 15 馬鈴薯中丁 25 豆豉 1 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 甜麵醬 2	佛跳牆 g 大白菜切片 50 豬腳丁 15 鵪鶉蛋 10 生鮮香菇 6 栗子 2 蒜末 1 紅棗 0.2	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	當歸鴨麵線 g 太空鴨丁 18 高麗菜切片 20 紅麵線 3 薑絲 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 g 白米 100 糙米 10 芋頭小丁 15	泰式酸辣鰱魚 g 鰱魚丁 70 油腐小丁 10 洋蔥片 10 薑絲 1 青蔥 1 九層塔 0.5 泰式酸辣醬 0.5	香檸芽菜寬粉 g 豆芽菜 60 肉絲 10 寬粉 3 胡蘿蔔絲 3 青蔥 2 蒜末 1 檸檬汁 2	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	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 g 白米 120 番茄罐 15 洋蔥片 12 培根片 15 黃甜椒 3 蒜末 1 雞骨架 6 義大利香料 0.2	蒜烤雞翅 g 雞翅 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 巴西里 0.2	奶油鮮蝦青花菜 g 花椰菜切段 50 蝦仁 15 雞里肌肉 10 胡蘿蔔片 3 蒜末 2 奶油 2	有機萵苣 g 有機福山萵苣 90 蒜末 1	珍珠烤奶 g 粉圓 20 全脂奶粉 3 紅茶包 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 g 白米 90 糙米 30	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	麻油鮮蔬 g 高麗菜切片 40 肉片 10 米血丁 10 青蔥去頭尾 1 薑片 1	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	蔭瓜香菇湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 10 鈕菇 0.3 薑片 0.5 蔭瓜 5	綜和堅果包	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 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	青椒炒干片 g 豆干片 45 青椒粗條 30 胡蘿蔔條片 5 薑絲 0.5 豆豉 0.5	豆包桂竹筍 g 桂竹筍絲 30 炸豆包絲 30 薑絲 0.5	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	素水餃 g 素熟水餃 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	當歸麵線 g 高麗菜切片 20 豆輪 3 麵線 3 薑絲 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 g 白米 100 糙米 10 芋頭小丁 15	泰式豆腐 g 薄豆腐大丁 60 牛蕃茄去蒂 15 毛豆仁 5 檸檬汁 3 九層塔 1	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 70 生鮮香菇 10	香榨芽菜寬粉 g 綠豆芽菜 40 寬粉 12 胡蘿蔔絲 5 九層塔 1.5 檸檬汁 2	蘋果派 g 蘋果派 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	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 g 白米 120 番茄罐 15 鴻喜菇 15 素羊肉 5 黃甜椒 5 鷹嘴豆 5 起司粉 1	藍帶豆包 g 生豆包 55 起司片 10 素火腿 5	蜜汁黑干 g 黑豆干一切九 75 白芝麻 0.5	香料青花菜 g 青花菜 60 螺旋麵 5 胡蘿蔔片 5 奶油 1.5 起司粉 1.5 九層塔 1.5	銀絲捲 g 銀絲捲 30	素有機萵苣 g 有機福山萵苣 90 薑絲 1	珍珠烤奶 g 粉圓 20 全脂奶粉 3 紅茶包 0.8		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 g 白米 90 糙米 30	洋芋歐姆蛋 g 洗選蛋 60 馬鈴薯中丁 20 乳酪絲 5	藥膳凍腐 g 凍豆腐丁 40 黑蠔菇 10 薑片 1 藥膳包 0.1	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 薑絲 0.5	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	蔭瓜香菇湯 g 生鮮香菇 15 白蘿蔔中丁 15 角螺 2 蔭瓜 7 薑片 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



# 葷食菜單設計

[illegible]

# 素食菜單設計

[illegible]