

臺中市北屯區東山高中 11月3日 - 11月7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3日	麥片飯	g	酸菜魚	g	沙茶粉絲	g	紅蔥大白菜	g	四神湯	g		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 793
星期一	白米	90	水沙魚丁(包冰)	120	豆芽菜	35	大白菜切片	90	山藥大丁	15		
	麥片	20	薄豆腐大丁	20	絞肉	10	木耳絲	2	龍骨丁	15		
	糙米	10	洋蔥大丁	8	冬粉	9	紅蔥醬	1	大薏仁	6		
			酸菜	8	青蔥段	1.5			四神藥包	1		
			蒜末	1	胡蘿蔔絲	3						
			青蔥	1	蒜末	1						
			薑絲	0.5	紅蔥片	1						
11月4日	薏仁飯	g	蔥油雞丁	g	桂筍炒肉絲	g	蒜香油菜	g	冬瓜魚丸湯	g	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 742
星期二	白米	90	骨腿丁	80	桂竹筍片	50	產銷油菜	90	冬瓜中丁	30		
	薏仁	20	杏鮑菇頭	15	肉絲	12	蒜末	1	虱目魚丸	10		
	糙米	10	青蔥去頭尾	2	青蔥去頭尾	1.5			雞骨架	5		
			薑末	1	薑泥	1			薑絲	0.5		
			蒜末	1					青蔥去頭尾	0.5		
11月5日	小米飯	g	雙鮮蒸蛋	g	藥膳滷味	g	紅蔥蚵白菜	g	關東煮湯	g		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 748
星期三	白米	90	洗選蛋	53	四分干	20	產銷蚵白菜	90	白蘿蔔大丁	15		
	小米	20	蝦仁	30	高麗菜片	40	紅蔥末	1	玉米段	8		
	糙米	10	蒜泥	0.5	黑輪片	10			龍骨丁	10		
			柴魚片	0.1	肉片	10			米血丁	8		
			干貝絲	0.6	麵輪	2.5			柴魚片	0.5		
			青蔥去頭尾	0.5	藥膳包	0.5						
					枸杞	0.1						
11月6日	糙米飯	g	海結燒肉	g	鮮燴黃瓜	g	有機空心菜	g	香菇雞湯	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
星期四	白米	90	肉丁	50	大黃瓜片	50	有機空心菜	90	骨腿丁	20		
	糙米	30	軟骨丁	15	肉片	10	蒜泥	1	生鮮香菇	15		
			海帶結	15	木耳	5			鈕菇	0.3		
			青蔥去頭尾	1.5	胡蘿蔔片	5			薑片	0.5		
			蒜末	1	蒜末	1						
			紅蔥碎	1								
11月7日	大亨堡	g	鮮嫩炸雞柳	g	日式炒泡麵	g	脆炒青花菜	g	綠豆粉圓湯	g	保久乳	全穀雜糧類 3.9 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 586
星期五	大亨堡	50	雞柳	50	泡麵	25	青花菜	80	粉圓	15		
					肉絲	10	胡蘿蔔片	3	綠豆	10		
					大白菜條	25	蒜碎	1				
					胡蘿蔔絲	2						
					蒜末	1						
					海苔粉	0.3						

臺中市北屯區東山高中

11月3日 - 11月7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3日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	樹子豆腐 g 薄豆腐大丁 60 生鮮香菇 10 樹子 2 豆豉 1 薑絲 1	酸菜麵腸 g 麵腸片 40 酸菜仁切絲 12 薑絲 1	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	馬蹄條 g 馬蹄條 30	素香炒大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 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 8.4 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 884
11月4日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	糖醋油腐 g 油腐丁 50 鳳梨 15 杏鮑菇 15	豆包桂竹筍 g 桂竹筍絲 30 炸豆包絲 30 薑絲 0.5	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 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	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 844
11月5日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 50 生鮮香菇 10	藥膳滷味 g 四分干 30 生鮮香菇 15 高麗菜片 15 麵輪 5	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 0.5 紅辣椒片 0.3	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	關東煮湯 g 白蘿蔔大丁 20 蓮藕片 10 凍豆腐 15 香菇 15		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 775
11月6日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	花瓜豆腸 g 豆腸切段 40 白蘿蔔大丁 20 花瓜 8 素絞肉 0.5	三杯素雞 g 素雞切片 40 生鮮香菇 25 薑片 1 九層塔 1	鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 40 烏蛋 10 秀珍菇 15 胡蘿蔔片 5	手做香芋球 g 芋頭小丁 60 奶粉 1 椰子粉 1	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 薑絲 1	紅棗香菇湯 g 生鮮香菇 20 雪白菇 8 紅棗 0.8 薑絲 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 861
11月7日 星期五	大亨堡 g 大亨堡 50	海苔炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 海苔粉 1	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	日式炒泡麵 g 泡麵 50 大白菜條 15 胡蘿蔔絲 5 細皮絲 3	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	脆炒青花菜 g 青花菜 90 胡蘿蔔片 10 薑絲 1	綠豆粉圓湯 g 粉圓 15 綠豆 10	保久乳	全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 735

臺中市北屯區東山高中 11月10日 - 11月14日 葷食菜單設計

	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
11月10日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	椒鹽雙鮮 g 水沙魚丁(包冰) 130 魷魚圈 40	麻婆履歷豆腐 g 履歷薄豆腐大丁 60 絞肉 10 毛豆仁 2 青蔥 1 蒜末 1 紅蔥片 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	榨菜肉絲湯 g 肉絲 12 淡榨菜絲 15 酸菜絲 8 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 4.4 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 911
11月11日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	蒜泥白肉 g 肉片 70 豆芽菜 20 蒜泥 3 青蔥去頭尾 1	醬燒鮮筍 g 竹筍切丁 55 雞里肌肉 12 生鮮香菇 5 青蔥去頭尾 1.5	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	麻油雞湯 g 骨腿丁 20 高麗菜片 20 粉絲 2.5 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 815
11月12日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 2	泰式酸甜豆腐 g 薄豆腐大丁 75 青蔥 3 蒜泥 1.5 泰式酸辣醬 3 魚露 2	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	浮水魚羹湯 g 白蘿蔔中丁 25 魚羹 8 筍絲 5 生鮮香菇 5 蒜泥 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 745
11月13日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	印度香料雞 g 骨腿丁 80 洋蔥片 20 胡蘿蔔中丁 5 印度香料 1 奶粉 2 番茄糊 2	蔥油時蔬煲 g 大白菜切片 65 寬冬粉 5 肉片 10 胡蘿蔔絲 3 紅蔥碎 1.5	有機白莧菜 g 有機白莧菜 90 蒜末 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	當季水果	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 761
11月14日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 150	黑蜜豬排 g 黑蜜豬排 75	肉燥油腐 g 嫩油丁 40 海帶結 10 絞肉 25 紅蔥粗 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	擔仔麵湯 g 肉片 15 豆芽菜 15 虱目魚丸 10 韭菜 3 紅蔥碎 1 蒜末 0.5 蝦米 0.5 香菇絲 0.5	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 4.2 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 831

臺中市北屯區東山高中

11月10日 - 11月14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10日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	壽喜豆包 g 燻豆包 50 生鮮香菇 10 薑絲 0.5	麻婆履歷豆腐 g 履歷薄豆腐大丁 55 胡蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素絞肉 0.5	結頭鮮燴 g 結頭菜大丁 50 秀珍菇 10 胡蘿蔔大丁 5 薑絲 0.5	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	酸菜肚片湯 g 素肚切片 20 淡榨菜絲 15 酸菜絲 10 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 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 831
11月11日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	日式蒸蛋 g 洗選蛋 50 海帶芽 1 薑泥 1	鮮筍麵腸 g 麵腸段 40 竹筍丁 20 香菇剖半 5 薑絲 1	金茸冬瓜燒 g 冬瓜大丁 60 金針菇 20 薑絲 0.5 樹子 3	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	麻油菇湯 g 高麗菜片 20 秀珍菇 15 粉絲 5 腐竹 2 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 864
11月12日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	菜脯炒蛋 g 洗選蛋 50 菜脯 20	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	豆瓣桂竹筍 g 桂竹筍絲 70 豆瓣醬 2 薑絲 0.5	手做甜紫米糕 g 紫糯米 25 蜜花豆 0.3	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	浮水香菇羹湯 g 白蘿蔔中丁 15 香菇羹 15 筍絲 10 生鮮香菇 5		全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 787
11月13日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	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	香滷海結豆干 g 四分干 30 海帶結 25 麵輪 5 薑絲 0.5	時蔬寬粉煲 g 洗選蛋 10 寬冬粉 12 大白菜切片 20 胡蘿蔔絲 5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素有機白苣菜 g 有機白苣菜 90 薑絲 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 20 紫菜 0.8 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 7.9 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 1.0 總熱量 924
11月14日 星期五	捲捲麵 g 捲捲麵 150	素牛蒡排 g 素牛蒡排 25	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	雙色山藥燴菇 g 白山藥條 25 紫山藥條 25 紅椒條 5 黃椒條 5 香菇條 5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	擔仔麵湯 g 豆芽菜 15 素小清丸 15 鴻喜菇 10 素香菇素肉燥 10 素肉絲 1.5 香菇絲 0.5		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 727

臺中市北屯區東山高中 11月17日 - 11月21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17日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	打拋豬 g 絞肉 75 番茄角 20 茄子 3 檸檬原汁 1 魚露 1 九層塔 1 蒜碎 0.5	香檸芽菜河粉 g 豆芽菜 60 肉絲 10 河粉 3 胡蘿蔔絲 3 青蔥 2 蒜末 1 檸檬汁 2	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	泰式蔬菜雞湯 g 高麗菜切片 20 骨腿丁 15 洋蔥片 8 西芹片 2 蒜末 1 青蔥 1 香茅粉 0.1 檸檬汁 5		全穀雜糧類 6.2 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 757
11月18日 星期二	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	藥膳雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 8 凍豆腐 8 薑片 1 藥膳包 0.3	鴨肉白菜羹 g 大白菜切片 48 鴨肉片 20 筍絲 9 角螺 1.5 蒜泥 3 蒜酥 1	蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 肉絲 3 蒜末 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	當季水果	全穀雜糧類 6.0 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 791
11月19日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	紅醬炒蛋 g 洗選蛋 55 絞肉 10 洋蔥小丁 10 番茄角 5 蕃茄糊 2 蒜末 1	義式香料青花 g 青花菜 75 雞里肌肉 15 洋蔥片 10 胡蘿蔔片 2 起司粉 2 蒜末 1 九層塔 0.5 奶油 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 馬鈴薯小丁 10 洗選蛋 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 6.3 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 712
11月20日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	泡菜鱈魚丁 g 鱈魚丁 70 薄豆腐大丁 15 韓式泡菜 10 薑絲 1 青蔥 1	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	有機青江菜 g 有機青江菜 90 蒜末 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	當季水果	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 850
11月21日 星期五	烏龍麵 g 烏龍麵 150	日式唐揚雞 g 雞胸丁 80 蒜泥 1	和風咖哩醬 g 豬肉絲 25 洋蔥碎 15 馬鈴薯中丁 10 胡蘿蔔中丁 5 蒜末 0.5 咖哩粉 1.2 即溶椰漿粉 0.2 奶油 0.2 奶粉 2	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 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 5.1 豆蛋魚肉類 3.8 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 804

臺中市北屯區東山高中

11月17日 - 11月21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17日 星期一	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	打拋干丁 g 豆干丁 50 番茄角 20 生鮮香菇 5 毛豆仁 5 檸檬汁 2 九層塔 2	栗子油腐 g 三角油豆腐 45 栗子 15 雪白菇 5 九層塔 1.5 檸檬汁 2	香檸芽菜河粉 g 綠豆芽菜 40 河粉 12 胡蘿蔔絲 5 九層塔 1.5 檸檬汁 2	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 薑絲 1	泰式蔬菜清湯 g 高麗菜片 20 生鮮香菇 10 素羊肉 10 西芹片 2		全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 853
11月18日 星期二	紅藜飯 g 白米 100 紅藜 20	藥膳凍腐 g 凍豆腐丁 40 黑蠔菇 10 薑片 1 藥膳包 0.1	麻香素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 10 薑片 1	白菜燴菇 g 大白菜切片 30 生鮮香菇 15 胡蘿蔔片 5 角螺 5 乾香菇 0.5 薑絲 0.5	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	素蠔油芥藍菜 g 產銷芥藍菜 90 鴻喜菇 5 薑絲 1	黃瓜丸子湯 g 大黃瓜片 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 877
11月19日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	番茄炒蛋 g 洗選蛋 50 番茄角 20 薑絲 1	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	黃金捲 g 黃金捲 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 馬鈴薯小丁 15 素火腿 10 玉米醬 15		全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 874
11月20日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 60 黃豆芽 10 素泡菜 10	京醬豆腸 g 豆腸切段 30 秀珍菇 30 毛豆仁 5 甜麵醬 5	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	紫米糕捲 g 紫米糕捲 30	素有機青江菜 g 有機青江菜 90 薑絲 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 20 海帶芽 0.8 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 889
11月21日 星期五	烏龍麵 g 烏龍麵 150	藍帶豆包 g 生豆包 55 起司片 10 素火腿 5	和風咖哩干丁醬 g 豆干丁 25 馬鈴薯小丁 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	素水餃 g 素熟水餃 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 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 6.9 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 882

臺中市北屯區東山高中 11月24日 - 11月29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 24日 星期一	燕麥飯 g		三杯雞丁 g		鹽水豆干 g		紅蔥小白菜 g		薑母鴨湯 g			全穀雜糧類 6.5
	白米	90	骨腿丁	80	四分干	35	產銷小白菜	90	太空鴨丁	20		豆蛋魚肉類 3.1
	燕麥	20	杏鮑菇頭	15	肉片	15	紅蔥末	1	高麗菜切片	22		蔬菜類 1.5
	糙米	10	蒜仁	1	米血丁	10			粉絲	3		油脂與堅果種子類 1.5
			薑片	1	青花菜	15			薑片	0.5		水果類 0.0
			九層塔	0.5	青蔥去頭尾	1.5			藥包	0.1		總熱量 791
11月 25日 星期二	麥片飯 g		黑胡椒豬柳 g		玉米雞丁 g		蒜香油菜 g		羅宋湯 g		當季水果	全穀雜糧類 6.5
	白米	90	豬柳	65	玉米粒	40	產銷油菜	90	番茄角	15		豆蛋魚肉類 2.6
	麥片	20	洋蔥粗條	25	雞里肌肉	15	蒜末	1	肉片	10		蔬菜類 1.6
	糙米	10	青蔥去頭尾	1	胡蘿蔔小丁	5			洋葱片	10		油脂與堅果種子類 1.5
			蒜末	1	毛豆	2			金針菇	5		水果類 1.0
			奶油	0.2	蒜末	1			芹菜	3		總熱量 818
		黑胡椒粒	0.1					番茄糊	4			
		紅葱碎	1					義大利香料	0.1			
11月 26日 星期三	海苔飯 g		茶葉蛋 g		泡菜凍腐 g		蒜香地瓜葉 g		牛奶花生湯圓 g			全穀雜糧類 6.5
	白米	100	洗選蛋	55	凍豆腐丁	45	地瓜葉	90	湯圓	15		豆蛋魚肉類 2.1
	糙米	20	紅茶包	1	大白菜切片	15	蒜泥	1	花生仁剖半	10		蔬菜類 1.1
	海苔細絲	0.5	滷包	0.5	絞肉	10			奶粉	7		油脂與堅果種子類 1.5
					韓式泡菜	6.5						水果類 0.0
					蒜末	1						總熱量 710
11月 27日 星期四	南瓜飯 g		感恩節烤雞腿 g		白醬洋芋 g		有機蚵白菜 g		月桂葉雞湯 g		當季水果	全穀雜糧類 6.3
	白米	100	雞腿	120	馬鈴薯中丁	50	有機蚵白菜	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類 2.5
	糙米	10	蒜泥	0.5	培根碎	10	薑絲	1	洋葱粗絲	30		蔬菜類 1.3
	南瓜中丁	20	薑泥	0.5	蘑菇罐	5			西芹片	3		油脂與堅果種子類 1.5
			義大利香料	0.1	奶粉	3			蒜泥	0.5		水果類 1.0
					蒜末	1			月桂葉	0.1		總熱量 784
				奶油	0.2			義大利香料	0.1			
				洋香菜葉	0.1							
11月 28日 星期五	麻油雞米糕 g		虱目魚排 g		筍干油腐 g		蒜香青江菜 g		蘿蔔排骨湯 g		綜和堅果包	全穀雜糧類 6.2
	糯米	120	虱目魚排	75	筍干	30	產銷青江菜	90	白蘿蔔中丁	35		豆蛋魚肉類 3.8
	雞里肌肉	25			油腐丁	35	蒜泥	1	龍骨丁	8		蔬菜類 1.6
	杏鮑菇絲	5			絞肉	10			青蔥去頭尾	0.5		油脂與堅果種子類 3.0
	乾香菇	0.3			紅蔥粗	1			薑片	0.5		水果類 0.0
	栗子	3										總熱量 889
				薑末	1.5							

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
11月24日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 45 杏鮑菇 15 胡蘿蔔中丁 5 薑片 1 九層塔 1	鹽水豆干 g 四分干 30 素米血丁 15 脆筍片 10 玉米筍 10	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	蘋果派 g 蘋果派 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	薑母時蔬湯 g 高麗菜切片 15 素羊肉 15 粉絲 5 薑片 1 藥包 0.5		全穀雜糧類 8.2 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 806
11月25日 星期二	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	鐵板豆腐 g 嫩油丁 80 黑蠔菇 15	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	奶油玉米 g 玉米粒 40 馬鈴薯 12 毛豆仁 10 胡蘿蔔小丁 10	手做豆腐香菇丸 g 薄豆腐大丁 30 洗選蛋 5 生鮮香菇 30 芹菜去葉 5 枸杞 1	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	羅宋湯 g 牛番茄去蒂 20 高麗菜片 5 胡蘿蔔中丁 5 芹菜 2	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 922
11月26日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 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	花椰菜什錦 g 白花椰菜 50 青花菜 15 鴻喜菇 5	銀絲捲 g 銀絲捲 30	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1	牛奶花生湯圓 g 湯圓 15 花生仁剖半 10 奶粉 7		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 795
11月27日 星期四	南瓜飯 g 白米 100 糙米 10 南瓜中丁 20	酥炸豆包 g 生豆包 55	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 5	白醬洋芋沙拉 g 馬鈴薯中丁 45 玉米粒 10 毛豆仁 5 胡蘿蔔小丁 5 奶粉 3	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	素有機蚵白菜 g 有機蚵白菜 90 薑絲 1	月桂葉鮮蔬湯 g 金針菇 25 鴻喜菇 10 西芹片 10 胡蘿蔔片 5 月桂葉 1	當季水果	全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 894
11月28日 星期五	素麻油米糕 g 糯米 120 皮絲 15 乾香菇 1.5 素肉絲 1.5 薑末 1	五香豆干 g 豆干 60 五香粉 0.5	筍干油腐 g 油腐丁 30 筍干 20	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	葡萄奶酥派 g 葡萄奶酥派 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 3.0 水果類 0.0 總熱量 918