

臺中市北屯區東山高中 112年5月份菜單

周一	週二	週三	週四	週五
5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
鐵板麵 無骨雞排 三杯凍腐 紅蔥蚵白菜 味噌牛奶湯	胚芽飯 豉汁排骨 香菇豆腐羹 蒜香青江菜 冬瓜蛤蠣雞湯 當季水果	芝麻飯 茶香滷蛋 東山干丁 有機皺葉白菜 酸辣湯	糙米飯 筍干燒肉 匈牙利紅醬洋芋 紅蔥小白菜 剝皮辣椒雞湯 當季水果	麥片飯 香菇燒雞 咖哩粉絲 有機小松菜 酸白菜肉片湯 綜合堅果包
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
白扁麵 蒜香豬排 奶香雞肉白醬 蒜香萵苣 羅宋湯	薏仁飯 紅燒豬肉 奶油培根玉米 紅絲大白菜 九尾雞湯 當季水果	白米飯 肉醬炒蛋 藥膳滷味 有機荷葉白菜 綠豆粉圓湯	糙米飯 蔥香三鮮 筍干油腐 紅蔥蚵白菜 白菜羹湯 當季水果	燕麥飯 糖醋雞丁 壽喜燒 有機綠豆芽 蘿蔔貢丸湯 母親節小點心
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
鐵板麵 醬燒豬排 紅蔥肉燥 蒜香高麗菜 雙菇雞湯	小米飯 義式烤雞腿 奶焗白菜 紅蔥小白菜 關東煮湯 當季水果	香鬆飯 香Q滷蛋 麻婆豆腐 有機小松菜 酸菜肉片湯	糙米飯 海苔魚丁 蔥香鹽水雞 蒜香地瓜葉 鴨肉粉絲湯 當季水果	五穀飯 三杯雞丁 肉燥炒米粉 有機空心菜 紫菜蛋花湯 履歷豆奶(5月)
5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
古早味油飯 茶香雞翅 鮮燴凍腐 蒜香高麗菜 蒜頭雞湯	胚芽飯 泰式酸辣肉片 奶油蘑菇洋芋 蒜香青江菜 鴨肉蘿蔔湯 當季水果	白米飯 高麗菜炒蛋 回鍋干片 有機荷葉白菜 味噌魚湯	糙米飯 番茄燒肉 鐵板豆腐 紅絲大白菜 紅豆芋圓湯 當季水果	麥片飯 咖哩雞 絲瓜麵線 有機綠豆芽 黃瓜貢丸湯 綜合堅果包
5月29日	5月30日	5月31日		
刈包 蔥香豬柳 關東煮 蒜香高麗菜 古早味湯米粉	薏仁飯 蔥香鹹豬肉 泡菜凍腐 蒜香萵苣 香菇雞湯 當季水果	芝麻飯 薯丁炒蛋 芙蓉豆腐 有機小白菜 浮水魚羹湯		

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 112年5月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
鐵板麵 素雞排 酸白菜凍豆腐 西芹燴菇 樹子冬瓜 酥脆雙薯 素香炒蚵白菜 味噌豆漿湯	胚芽飯 素筍干油腐 紅燒豆包 普羅旺斯洋芋 苦瓜燴腐竹 葡萄奶酥派 素香炒青江菜 冬瓜素排骨湯 當季水果	芝麻飯 海苔百頁 素芹香雞丁 彩椒筍白筍 佛跳牆 素披薩 有機皺葉白菜 素酸辣湯	糙米飯 壽喜豆包絲 玉米干丁 清炒四季豆 素匈牙利洋芋 豆沙包 素香炒小白菜 剝皮辣椒蘿蔔湯 當季水果	麥片飯 蕃茄油腐 麻香凍豆腐 塔香紫茄 脆炒豆薯 煉乳銀絲卷 有機小松菜 酸白菜肚片湯 綜合堅果包
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
白扁麵 奶油干丁白醬 椒鹽百頁 味噌關東煮 豆酥長豆 芋泥包 素香炒萵苣 素羅宋湯	薏仁飯 蘿蔔素雞 京醬豆腸 花生海帶根 素螞蟻上樹 紫米糕捲 素紅絲大白菜 九尾鮮菇湯 當季水果	白米飯 玫瑰油腐 五更腸旺 金茸冬瓜燒 洋芋通心粉 藍莓烤派 素有機荷葉白菜 綠豆粉圓湯	糙米飯 素百頁鮮燴 三杯黑干 素客家燴筍 素芋香粒粒 椰香山藥捲 素香炒蚵白菜 素白菜羹湯 當季水果	燕麥飯 藥膳凍腐 海帶干絲 三杯紫茄 彩椒鮮菇 黑糖金絲捲 素有機綠豆芽 蘿蔔丸子湯 母親節小點心
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
鐵板麵 素香菇肉燥 素蟬肉排 素滷味拼盤 塔香海茸 梅粉地瓜條 素香炒高麗菜 雙菇湯	小米飯 素三杯凍腐 白玉滷油腐 金針佛手瓜 素韓式炒年糕 地瓜包 素香炒小白菜 素關東煮湯 當季水果	香鬆飯 左宗棠雞 客家小炒 素白菜滷 素咖哩洋芋 芋泥酥捲 素有機小松菜 酸菜肚片湯	糙米飯 蕃茄豆腐 醬燒嫩腐 素沙茶鮮蔬 素鮮燴黃瓜 紅豆派 香炒地瓜葉 筍片粉絲湯 當季水果	五穀飯 打拋豆包 時蔬炒素雞丁 芹香蒟蒻 素香炒米粉 酥炸薯條 素有機空心菜 紫菜豆腐湯 履歷豆奶(5月)
5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
素古早味油飯 地瓜芋頭簽 海帶豆干結 脆炒小瓜 麻油扁蒲 雜糧小饅頭 素香炒高麗菜 紅棗香菇湯	胚芽飯 紅燒凍腐 宮保素雞 脆炒腰花 素榨菜鮮菇 蘋果派 素香炒青江菜 筍片粉絲湯 當季水果	白米飯 豆瓣麵腸 紅燒豆干結 翠綠小豆苗 田園玉米 香酥蘿蔔糕 素有機荷葉白菜 素味噌湯	糙米飯 三杯素肚 素麻婆豆腐 五香毛豆莢 素上海炒年糕 香烤地瓜 素紅絲大白菜 紅豆芋圓湯 當季水果	麥片飯 素回鍋干片 照燒素雞 四喜針菇 素奶香洋芋 三角薯餅 素有機綠豆芽 黃瓜香菇九湯 綜合堅果包
5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
刈包 素排 素糖醋嫩腐 豆瓣桂竹筍 泡菜寬粉煲 地瓜薯條 素香炒高麗菜 素古早味湯米粉	薏仁飯 三杯素雞 素芹香干片 清炒花椰 鐵板玉米筍 芝麻包 素香炒萵苣 鮮菇湯 當季水果	芝麻飯 素香滷油腐 素沙茶凍腐 素奶焗白菜 香炒長豆 芝麻球 素有機小白菜 蘿蔔香菇羹湯	糙米飯 筍干素肚 莎莎醬佐豆腸 栗子燴菇 素咖哩粉絲 葡萄奶酥派 素香炒青江菜 素玉米海帶湯 當季水果	五穀飯 咖哩素雞 沙茶百頁 什錦豆腐堡 芝麻牛蒡 椰香山藥捲 素有機空心菜 海芽豆腐湯 履歷豆奶(6月)

臺中市北屯區東山高中 5月1日 - 5月5日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月1日 星期一	鐵板麵 g 鐵板麵 100	無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 30 骨腿丁 25 米血丁 10 紅蘿蔔片 5 薑片 1 蒜仁 1 九層塔 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	味噌牛奶湯 g 肉絲 15 魚豆腐 10 玉米粒 10 洋蔥小丁 5 奶粉 2 青蔥 1 海帶芽 0 奶油 0.2 味噌 1		全穀雜糧類 3.7 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.0 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 672
5月2日 星期二	胚芽飯 g 白米 80 胚芽 20	豉汁排骨 g 肉角 55 軟骨丁 20 馬鈴薯中丁 20 豆豉 1 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 甜麵醬 2	香菇豆腐羹 g 非基改薄豆腐切絲 35 鮑魚羹 15 絞肉 10 生鮮香菇 5 金針菇 5 脆筍絲 5 蒜末 1 紅蔥片 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	冬瓜蛤蠣雞湯 g 冬瓜中丁 20 蛤蠣 13 骨腿丁 10 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 5.2 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 771
5月3日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0.2	茶香滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 15 海帶結 6 紅蔥碎 0.5	東山干丁 g 四分干 35 骨腿丁 20 米血丁 20 玉米段 5 薑片 1 蒜末 1	有機皺葉白菜 g 有機皺葉白菜 90 薑絲 1	酸辣湯 g 薄豆腐切絲 18 肉絲 10 洗選蛋 7 脆筍絲 5 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 1 青蔥去頭尾 1		全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 720
5月4日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	筍干燒肉 g 肉角 55 軟骨丁 20 筍干 20 梅干菜 5 薑片 1 紅蔥碎 1	匈牙利紅醬洋芋 g 馬鈴薯中丁 53 杏鮑菇 15 帶皮雞胸丁 15 洋蔥碎 4 蒜末 1 奶油 0.2 起司粉 0.7 洋香菜葉 0.1	紅蔥小白菜 g 履歷小白菜 90 紅蔥末 1	剝皮辣椒雞湯 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 15 剝皮辣椒 2 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 786
5月5日 星期五	麥片飯 g 白米 80 麥片 20	香菇燒雞 g 骨腿丁 90 香菇 15 青蔥去頭尾 1 薑片 1	咖哩粉絲 g 高麗菜切片 30 絞肉 12 冬粉 10 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 3 紅蔥片 1	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	酸白菜肉片湯 g 肉片 15 酸白菜 15 大白菜切片 10 薑絲 1	堅果包	全穀雜糧類 5.5 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 671

素食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		副菜		副菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析	
5月1日 星期一	鐵板麵 g 鐵板麵 100		素雞排 g 素雞排 25		酸白菜凍豆腐 g 凍豆腐丁 30 酸白菜 22 生鮮香菇 20 蓮藕 2 薑絲 1		西芹燴菇 g 西洋芹菜切片 45 素雞丁 15 杏鮑菇 20		樹子冬瓜 g 冬瓜大丁 75 樹子 3 薑絲 1		酥脆雙薯 g 馬鈴薯大丁 40 地瓜大丁 40		素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1		味噌豆漿湯 g 四角油豆腐 12 玉米粒 12 海帶芽 1 豆漿 10 奶油 0.3 味噌 0.3			全穀雜糧類 4.6 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 594	
5月2日 星期二	胚芽飯 g 白米 80 胚芽 20		素筍干油腐 g 嫩油丁 30 筍干 30 梅干菜 5		紅燒豆包 g 非基改生豆包 40 紅甜椒去頭籽 18 黃甜椒去頭籽 18 薑絲 0.5		普羅旺斯洋芋 g 馬鈴薯中丁 55 蕃茄大丁 15 青花菜段 8		苦瓜燜腐竹 g 苦瓜片 65 非基改腐竹 4 豆豉 2		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		冬瓜素排骨湯 g 冬瓜中丁 35 素排骨 8 芹菜去葉 1 薑片 1		當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 867	
5月3日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0		海苔百頁 g 百頁切丁 40 地瓜大丁 45 海苔粉 1		素芹香雞丁 g 芹菜去葉 35 素雞丁 20 杏鮑菇 15 紅蘿蔔片 5		彩椒筴白筍 g 筴白筍 40 紅甜椒 15 青椒 10 薑絲 1		佛跳牆 g 大白菜切片 50 生鮮香菇 20 芋頭中丁 10.0 非基改角螺 2 栗子 2		素披薩 g 吐司 40 玉米粒 10 乳酪絲 10 素火腿 10 毛豆仁 4		有機嫩葉白菜 g 有機嫩葉白菜 90 薑絲 1		素酸辣湯 g 薄豆腐切絲 25 脆筍絲 18 生鮮木耳絲 10 紅蘿蔔絲 2			全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 3.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 899	
5月4日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20		壽喜豆包絲 g 生豆包切絲 40 高麗菜切片 20 生鮮木耳絲 8 紅蘿蔔絲 8 熟白芝麻粒 0.3		玉米干丁 g 非基改豆干丁 30 非基改玉米粒 25 生鮮香菇 9 素火腿丁 6		清炒四季豆 g 四季豆處理好 55 金針菇 12 素香菇素肉燥 8 紅蘿蔔絲 5		素匈牙利洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 15 奶油 0.2 番茄醬 0.5 洋香菜葉 0.1 匈牙利紅椒粉 0.1		豆沙包 g 豆沙包 30		素香炒小白菜 g 履歷小白菜 90 薑絲 1		剝皮辣椒蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 25 生鮮香菇 15 角螺 2.0 剝皮辣椒 1.5 薑片 1		當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 889	
5月5日 星期五	麥片飯 g 白米 80 麥片 20		蕃茄油腐 g 小三角油豆腐 40 牛蕃茄去蒂 35 毛豆仁 5		麻香凍豆腐 g 凍豆腐丁 30 杏鮑菇 30 猴頭菇 8 薑片 1		塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 1 紅辣椒片 0.3		脆炒豆薯 g 豆薯條片 50 生鮮木耳絲 10 生鮮香菇 8 紅蘿蔔絲 5		煉乳銀絲卷 g 銀絲卷 30 煉乳 2		有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1		酸白菜肚片湯 g 素肚切片 20 酸白菜 15 大白菜切片 20 薑絲 0.5		堅果包	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 3.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 720	

臺中市北屯區東山高中 5月8日 - 5月12日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月8日 星期一	白扁麵 g 白扁麵 100	蒜香豬排 g 生鮮帶骨大排 75	奶香雞肉白醬 g 清雞肉丁 25 洋蔥小丁 25 培根 10 奶粉 3 起司粉 1 蒜末 1 麵粉 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	羅宋湯 g 牛番茄去蒂 15 肉片 10 洋蔥片 7 馬鈴薯中丁 5 西芹 3 番茄糊 4 番茄湯 4 義大利香料 0.1		全穀雜糧類 3.4 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 550
5月9日 星期二	薏仁飯 g 白米 80 薏仁 20	紅燒豬肉 g 肉角 55 軟骨丁 20 白蘿蔔大丁 20 紅蘿蔔大丁 5 薑片 1 蒜末 1 青蔥去頭尾 1.0 紅蔥片 1	奶油培根玉米 g 馬鈴薯小丁 40 玉米粒 25 培根 20 紅蘿蔔小丁 3 奶油 0.3 起司粉 0.2	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	九尾雞湯 g 骨腿丁 25 生鮮香菇 10 九尾草 2 薑片 0.5 枸杞 0.1	當季水果	全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 744
5月10日 星期三	白米飯 g 白米 100	肉醬炒蛋 g 洗選蛋 55 絞肉 10 洋蔥小丁 10 蕃茄去蒂 5 蕃茄糊 3 蒜末 1	藥膳滷味 g 四分干 20 大白菜切片 20 水晶餃 20 肉片 12 玉米段 8 蒜泥 1 藥膳包 0.5 枸杞 0.1	有機荷葉白菜 g 有機荷白菜 90 紅蔥末 1	綠豆粉圓湯 g 粉圓 15 綠豆 10		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 707
5月11日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	蔥香三鮮 g 鮑魚耳 35 肉片 15 黑輪片 15 鳥蛋 15 紅蘿蔔片 5 青蔥 2 蒜末 1	筍干油腐 g 嫩油丁 30 筍干 15 絞肉 25 杏鮑菇 10 紅蔥粗 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	白菜羹湯 g 豬柳 12 大白菜切絲 25 金針菇 5 紅蘿蔔絲 2 芹菜 1	當季水果	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 765
5月12日 星期五	燕麥飯 g 白米 80 燕麥 20	糖醋雞丁 g 雞胸丁 70 鳳梨 5 洋蔥小丁 5	壽喜燒 g 高麗菜切片 30 非基改粗豆腐大丁 25 洋蔥條 15 肉絲 12 玉米筍 3 青蔥去頭尾 1 鯉魚露 1.5	有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 肉絲 5 韭菜切段 2 蒜末 1	蘿蔔貢丸湯 g 白蘿蔔中丁 30 鴨肉貢丸 13 龍骨丁 5 薑絲 1	堅果包	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 700

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月8日 星期一	白扁麵 g	奶油干丁白醬 g	椒鹽百頁 g	味噌關東煮 g	豆酥長豆 g	芋泥包 g	素香炒萵苣 g	素羅宋湯 g		全穀雜糧類 5.1
	白扁麵 100	豆干丁 30	百頁丁 35	白蘿蔔中丁 25	生鮮長豆切段 70	芋泥包 30	產銷萵苣 90	牛番茄去蒂 20		豆蛋魚肉類 1.5
		火腿丁 15	杏鮑菇 40	素米血丁 22	豆酥粉 1		薑絲 1	西芹 10		蔬菜類 2.7
		毛豆仁 4		素丸子 16	薑絲 1			馬鈴薯中丁 5		油脂與堅果種子類 2.0
		奶粉 3		玉米筍 10.0				紅蘿蔔中丁 5		水果類 0.0
		起司粉 3		味噌 6						總熱量 633
5月9日 星期二	薏仁飯 g	蘿蔔素雞 g	京醬豆腸 g	花生海帶根 g	素螞蟻上樹 g	紫米糕捲 g	素紅絲大白菜 g	九尾鮮菇湯 g	當季水果	全穀雜糧類 6.8
	白米 80	素雞切片 30	非基改豆腸 40	海帶根 55	高麗菜切片 30	紫米糕捲 30	大白菜切片 90	生鮮香菇 8		豆蛋魚肉類 1.0
	薏仁 20	白蘿蔔大丁 30	秀珍菇 30	水煮熟花生 10	冬粉 15		胡蘿蔔絲 2	秀珍菇 8		蔬菜類 2.7
		花瓜 8	紅蘿蔔中丁 5	台芹處理好 1	生鮮木耳絲 5		薑絲 1	腐竹 3		油脂與堅果種子類 2.0
		素絞肉 0.5	甜麵醬 5.0		紅蘿蔔絲 5			九尾草 1		水果類 1.0
					辣豆瓣 1					總熱量 765
5月10日 星期三	白米飯 g	玫瑰油腐 g	五更腸旺 g	金茸冬瓜燒 g	洋芋通心粉 g	藍莓烤派 g	素有機苜蓿白菜 g	綠豆粉圓湯 g		全穀雜糧類 8.1
	白米 100	三角油豆腐 40	麵腸片 20	冬瓜大丁 60	馬鈴薯中丁 35	藍莓烤派 30	有機苜蓿白菜 90	粉圓 15		豆蛋魚肉類 1.3
		杏鮑菇 30	筍片 20	金針菇 25	牛蕃茄去蒂 10		薑絲 1	綠豆 10		蔬菜類 2.9
		薑絲 1	素腰花 15	樹子 3	生鮮玉米筍 10					油脂與堅果種子類 1.5
		紹興酒 1	酸菜仁切絲 15	薑絲 1	筆管麵 10					水果類 0.0
			生鮮木耳片 5		乳酪絲 5					總熱量 805
			薑片 1		毛豆仁 3					
5月11日 星期四	糙米飯 g	素百頁鮮燴 g	三杯黑干 g	素客家燴筍 g	素芋香粒粒 g	椰香山藥捲 g	素香炒蚵白菜 g	素白菜羹湯 g	當季水果	全穀雜糧類 7.2
	白米 80	百頁切片 40	黑豆干一切九 40	桂竹筍絲 40	芋頭小丁 60	椰香山藥捲 30	產銷蚵白菜 90	大白菜切絲 20		豆蛋魚肉類 2.4
	糙米 20	小黃瓜去頭尾 25	杏鮑菇 30	海帶結 25	玉米粒 10		薑絲 1	生鮮香菇 10		蔬菜類 2.8
		生鮮木耳片 8	薑片 1	角螺 2	紅蘿蔔小丁 3			金針菇 10		油脂與堅果種子類 2.0
		紅蘿蔔片 5	九層塔 1	薑絲 1	素肉燥 3			紅蘿蔔絲 5		水果類 1.0
								芹菜 1		總熱量 901
5月12日 星期五	燕麥飯 g	藥膳凍腐 g	海帶干絲 g	三杯紫茄 g	彩椒鮮菇 g	黑糖金絲捲 g	素有機綠豆芽 g	蘿蔔丸子湯 g	堅果包	全穀雜糧類 6.0
	白米 80	凍豆腐丁 40	海帶絲 35	茄子 80	杏鮑菇 35	黑糖金絲捲 30	有機綠豆芽 85	白蘿蔔中丁 30		豆蛋魚肉類 2.0
	燕麥 20	高麗菜片 30	非基改細白干絲 20	九層塔 1	素羊肉 15		紅蘿蔔絲 5	素小清丸 15		蔬菜類 3.4
		黑蠔菇 10	紅蘿蔔絲 5	薑片 1	紅甜椒去頭籽 10		素肉絲 0.5	芹菜去葉 0.5		油脂與堅果種子類 1.5
		薑片 1	薑絲 0.5		黃甜椒去頭籽 10					水果類 0.0
		藥膳包 0.1								總熱量 724

臺中市北屯區東山高中 5月15日 - 5月19日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月15日 星期一	鐵板麵 g 鐵板麵 100	醬燒豬排 g 醬燒豬排 75	紅蔥肉燥 g 絞肉 50 生鮮香菇 6 洋蔥小丁 15 紅蔥粗 3 青蔥 2	蒜香高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	雙菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 15 秀珍菇 10 蒜泥 2 蒜仁 1		全穀雜糧類 3.3 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 606
5月16日 星期二	小米飯 g 白米 80 小米 20	義式烤雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 1 薑泥 1 義大利香料 0.1	奶焗白菜 g 大白菜切片 50 清雞肉丁 15 紅蘿蔔片 5 螺旋麵 5 全脂奶粉 3 乳酪絲 3 起司粉 1 蒜末 1	紅蔥小白菜 g 履歷小白菜 90 紅蔥末 1	關東煮湯 g 白蘿蔔中丁 15 黃金魚蛋 10 玉米段 8 龍骨丁 8 柴魚片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 725
5月17日 星期三	香鬆飯 g 白米 100 香鬆 0.5	香Q滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 10 豆干丁 10 生鮮香菇 5 紅蔥碎 0.5 五香粉 0.1	麻婆豆腐 g 粗豆腐中丁 60 絞肉 15 毛豆仁 2 青蔥 1 蒜末 1 紅蔥片 1	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	酸菜肉片湯 g 肉片 15 淡榨菜絲 15 酸菜絲 10 薑絲 1		全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 649
5月18日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	海苔魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 150 地瓜大丁 10	蔥香鹽水雞 g 小豆干一切四 28 雞胸丁 20 米血丁 20 脆筍片 10 青蔥去頭尾 2 蒜泥 1	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 絞肉 2 蒜泥 1	鴨肉粉絲湯 g 太空鴨丁 25 高麗菜切片 15 粉絲 3 酸菜仁切絲 3 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 5.8 豆蛋魚肉類 4.5 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 924
5月19日 星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	三杯雞丁 g 骨腿丁 95 杏鮑菇 15 蒜仁 1 薑片 1 九層塔 1	肉燥炒米粉 g 新竹米粉 12 絞肉 20 豆芽菜 10 韭菜 3 紅蔥碎 1.5 蒜末 1	有機空心菜 g 有機空心菜 90 蒜泥 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 13 龍骨丁 8 青蔥 1 紫菜 0.6 薑絲 0.5		全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 682

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月15日 星期一	鐵板麵 鐵板麵	g 100 素香菇肉燥 豆干丁 生鮮香菇 素肉燥 毛豆仁	g 30 素蠔肉排 蠔肉排	g 35 素滷味拼盤 白蘿蔔大丁 百頁丁 素米血中丁 紅蘿蔔中丁	g 40 40 15 15 5	g 60 60 5 5 1	g 75 1 素香炒高麗菜 產銷高麗菜 木耳絲 薑絲	g 20 15 2 1 1		全穀雜糧類 4.7 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 676
5月16日 星期二	小米飯 白米 小米	g 80 20 素三杯凍腐 凍豆腐丁 杏鮑菇 薑片 九層塔	g 40 30 0.8 1 白玉滷油腐 嫩油丁 白蘿蔔大丁 素絞肉 九層塔	g 55 25 8 5 金針佛手瓜 佛手瓜切片 金針菇 素香菇素肉燥 紅蘿蔔絲	g 35 25 15 3 素韓式炒年糕 高麗菜切片 韓式年糕 素泡菜 紅蘿蔔絲	g 30 地瓜包 地瓜包	g 90 1 素香炒小白菜 履歷小白菜 薑絲	g 20 20 10 1 素關東煮湯 白蘿蔔中丁 玉米段 海帶結 台芹處理好	當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 839
5月17日 星期三	香鬆飯 白米 香鬆	g 100 0.5 左宗棠雞 素雞切片 小黃瓜去頭尾 紅甜椒去頭籽 黃甜椒去頭籽 辣椒乾	g 55 15 15 5 1 客家小炒 非基改豆干片 台芹處理好 素茼蒿白魷魚 紅蘿蔔絲 薑絲	g 40 15 15 5 1 素白菜滷 大白菜切片 生鮮香菇 非基改角螺 栗子 薑絲	g 50 20 2 2 素咖哩洋芋 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 毛豆仁 即溶椰漿粉 素咖哩粉	g 60 20 5 1 0.5 芋泥酥捲 芋泥酥捲	g 90 1 素有機小松菜 有機小松菜 薑絲	g 20 15 10 1 酸菜肚片湯 素肚切片 淡榨菜絲 酸菜絲 薑絲		全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 837
5月18日 星期四	糙米飯 白米 糙米	g 80 20 蕃茄豆腐 薄豆腐大丁 牛蕃茄去蒂 毛豆仁	g 40 35 5 醬燒嫩腐 嫩油丁 生鮮香菇 紅蘿蔔中丁 薑片	g 40 25 5 1 1 素沙茶鮮蔬 高麗菜切片 黑蠔菇 筍片 枸杞 薑絲	g 30 30 15 15 3 1 素鮮燴黃瓜 大黃瓜片 素香菇羹 秀珍菇 生鮮木耳片 紅蘿蔔片 薑絲	g 30 紅豆派 紅豆派	g 90 5 1 香炒地瓜葉 地瓜葉 素肉燥 薑絲	g 25 15 5 5 1 筍片粉絲湯 高麗菜切片 素羊肉 粉絲 酸菜仁切絲 薑絲	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 3.0 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 799
5月19日 星期五	五穀飯 白米 五穀	g 80 20 打拋豆包 非基改生大豆包 牛蕃茄去蒂 生鮮木耳絲 檸檬原汁 九層塔	g 40 25 15 10 5 1 時蔬炒素雞丁 素雞切丁 小黃瓜去頭尾 玉米筍 紅蘿蔔片 薑絲	g 35 15 10 5 1 芹香茼蒿 西洋芹菜切片 杏鮑菇 茼蒿白魷魚 生鮮木耳片 薑絲	g 15 12 8 8 4 1 素香炒米粉 豆芽菜 新竹米粉 素香菇素肉燥 鴻喜菇 素肉絲 香菇絲	g 75 冷凍薯條	g 90 1 素有機空心菜 有機空心菜 薑絲	g 20 1 1 紫菜豆腐湯 薄豆腐切絲 紫菜 薑絲		全穀雜糧類 8.1 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 935

臺中市北屯區東山高中 5月22日 - 5月26日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月22日 星期一	古早味油飯 g 糯米 80 肉絲 12 生鮮香菇 10 水煮熟花生 2 皮絲 4 薑末 1.2 乾魷魚切絲 1 紅蔥碎 0.5 香菇絲 0.4	茶香雞翅 g 雞翅 100 薑片 1 青蔥 1 滷包 0.2	鮮燴凍腐 g 非基改凍豆腐丁 35 大白菜切片 25 肉絲 15 木耳片 5 紅蘿蔔片 2 蒜末 1	蒜香高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	蒜頭雞湯 g 骨腿丁 25 秀珍菇 18 蒜泥 2 蒜仁 1		全穀雜糧類 4.0 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 704
5月23日 星期二	胚芽飯 g 白米 80 胚芽 20	泰式酸辣肉片 g 肉片 75 洋蔥粗條 20 蒜末 1 泰式酸辣醬 3 檸檬汁 2 魚露 1 九層塔 1	奶油磨菇洋芋 g 馬鈴薯大丁 55 帶皮雞胸丁 20 洋菇片 8 蒜末 1 奶油 0.2 義大利香料 0.1 磨菇醬 2	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	鴨肉蘿蔔湯 g 太空鴨丁 25 白蘿蔔中丁 20 梅干菜 3 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 818
5月24日 星期三	白米飯 g 白米 100	高麗菜炒蛋 g 洗選蛋 50 高麗菜切片 25 培根 15 紅蘿蔔片 2 蒜末 1.0	回鍋干片 g 非基改豆干片 30 甜不辣絲 20 豬柳 15 紅蘿蔔片 5 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	有機荷葉白菜 g 有機荷白菜 90 紅蔥末 1	味噌魚湯 g 薄豆腐切絲 20 水沙魚丁 15 味噌 11 洋蔥片 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 1		全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 689
5月25日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	番茄燒肉 g 肉角 55 軟骨丁 20 番茄去蒂 20 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	鐵板豆腐 g 嫩油丁 40 洋蔥片 15 肉片 10 秀珍菇 8 青蔥去頭尾 1.0 蒜末 1.0 奶油 2.0	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	紅豆芋圓湯 g 生芋圓 15 紅豆 10	當季水果	全穀雜糧類 6.3 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 804
5月26日 星期五	麥片飯 g 白米 80 麥片 20	咖哩雞 g 骨腿丁 80 洋蔥片 10 馬鈴薯中丁 10 紅蘿蔔中丁 5 咖哩粉 1 椰漿粉 0.5 薑片 1	絲瓜麵線 g 絲瓜片 80 絞肉 6 白麵線 15 洗選蛋 10 蝦皮 1 薑片 1	有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 肉絲 5 韭菜切段 2 蒜末 1	黃瓜貢丸湯 g 大黃瓜片 30 貢丸 13 龍骨丁 5 薑絲 0.5		全穀雜糧類 5.9 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 718

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月22日星期一	素古早味油飯 g 糯米 80 生鮮香菇 10 皮絲 5 素肉絲 5 薑末 1 水煮熟花生 2 香菇絲 0.4	地瓜芋頭簽 g 地瓜絲 45 芋頭絲 30	海帶豆干結 g 非基改白豆干結 25 海帶結 20 薑絲 1	脆炒小瓜 g 小黃瓜去頭尾 30 秀珍菇 25 素雞丁 22 薑絲 1	麻油扁蒲 g 蒲瓜片 60 金針菇 15 素羊肉 5 薑片 1	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素香炒高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	紅棗香菇湯 g 生鮮香菇 20 山藥大丁 10 非基改角螺 2 紅棗 1 薑片 1		全穀雜糧類 5.8 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 731
5月23日星期二	胚芽飯 g 白米 80 胚芽 20	紅燒凍腐 g 凍豆腐丁 40 小黃瓜去頭尾 20 秀珍菇 15 紅蘿蔔中丁 5	宮保素雞 g 素雞丁 25 素肚片 30 紅甜椒去頭籽 25 乾辣椒 0.1	脆炒腰花 g 芥蘭菜 35 素腰花 30 辣椒 1 薑絲 1	素榨菜鮮菇 g 淡榨菜絲 35 生鮮香菇 25 紅蘿蔔絲 10 素肉絲 2	蘋果派 g 蘋果派 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	筍片粉絲湯 g 高麗菜切片 25 素羊肉 15 粉絲 5 酸菜仁切絲 5 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 852
5月24日星期三	白米飯 g 白米 100	豆瓣麵腸 g 麵腸切段 50 黑蠔菇 10 紅蘿蔔片 10 豆瓣醬 2	紅燒豆干結 g 非基改白豆干結 30 生鮮香菇 20 迷你豆輪 8 薑絲 1	翠綠小豆苗 g 小豆苗 65 紅蘿蔔絲 5 薑絲 1	田園玉米 g 玉米粒 60 脆筍丁 15 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5	香酥蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 75	素有機荷葉白菜 g 有機荷白菜 90 薑絲 1	素味噌湯 g 薄豆腐切絲 25 味噌 5 乾海帶芽 1		全穀雜糧類 8.2 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 917
5月25日星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	三杯素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 25 九層塔 1 薑片 1.0	素麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 60 紅蘿蔔小丁 5 青豆仁 5 素絞肉 1 薑絲 1 花椒粉 0.1	五香毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 五香粉 1	素上海炒年糕 g 大白菜切片 50 韓式年糕 25 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 3 薑絲 1	香烤地瓜 g 烤地瓜 30	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	紅豆芋圓湯 g 生芋圓 15 紅豆 10	當季水果	全穀雜糧類 7.6 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 1.0 總熱量 929
5月26日星期五	麥片飯 g 白米 80 麥片 20	素回鍋干片 g 非基改豆干片 40 高麗菜切片 40 台芹處理好 5	照燒素雞 g 素雞切片 40 冷凍玉米筍 10 紅甜椒去頭籽 10 照燒醬 2	四喜針菇 g 小黃瓜絲 35 金針菇 25 鴻喜菇 8 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 薑絲 1	素奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 15 毛豆仁 5 奶粉 2.0 洋香菜葉 0.2	三角薯餅 g 三角薯餅 30	素有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 1	黃瓜香菇丸湯 g 大黃瓜片 30 香菇丸 15 芹菜去葉 0.5		全穀雜糧類 5.5 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 707

臺中市北屯區東山高中 5月29日 - 6月2日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月29日 星期一	刈包 g	蔥香豬柳 g	關東煮 g	蒜香高麗菜 g	古早味湯米粉 g		全穀雜糧類 3.0
	刈包 60	豬柳 75	白蘿蔔大丁 40	產銷高麗菜 90	新竹米粉 12		豆蛋魚肉類 3.0
		洋蔥片 25	米血丁 15	木耳絲 2	肉絲 10		蔬菜類 1.8
		青蔥去頭尾 2	肉片 10	蒜末 1	豆芽菜 10		油脂與堅果種子類 1.5
		蒜末 1	黑輪切片 10		虱目魚丸 5		水果類 0.0
			蒜泥 1		韭菜 3		總熱量 550
					紅蔥碎 1		
5月30日 星期二	薏仁飯 g	蔥香鹹豬肉 g	泡菜凍腐 g	蒜香萵苣 g	香菇雞湯	當季水果	全穀雜糧類 5.5
	白米 80	肉片 50	非基改凍豆腐丁 30	產銷萵苣 90	骨腿丁 25		豆蛋魚肉類 3.6
	薏仁 20	鹹豬肉 25	大白菜切片 15	蒜末 1	生鮮香菇 12		蔬菜類 1.6
		洋蔥粗條 25.0	絞肉 15		鈕菇 0.3		油脂與堅果種子類 1.5
		青蔥去頭尾 1	韓式年糕 10		薑片 1		水果類 1.0
		蒜末 1	韓式泡菜 7				總熱量 819
		黑胡椒粒 0.1	紅蘿蔔片 5				
5月31日 星期三	芝麻飯 g	薯丁炒蛋 g	芙蓉豆腐 g	有機小白菜 g	浮水魚羹湯		全穀雜糧類 5.3
	白米 100	洗選蛋 50	薄豆腐大丁 37	有機小白菜 90	白蘿蔔中丁 25		豆蛋魚肉類 2.5
	黑芝麻 0	馬鈴薯中丁 25	金針菇 10	薑絲 1	魚羹 8		蔬菜類 1.7
		培根 10	絞肉 15		筍絲 5		油脂與堅果種子類 1.5
		洋蔥小丁 5	洗選蛋 5		生鮮香菇 5		水果類 0.0
		有鹽奶油 0.2	紅蘿蔔絲 3		香菜 0.3		總熱量 668
		洋香菜葉 0.1	青蔥 1		蒜泥 1		

素食菜單設計

[illegible]