臺中市北屯區東山高中　111年10月份菜單

周一	週二	週三	週四	週五
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
古早味油飯 蔥香豬肉 筍干油腐 蒜香油菜 黃瓜排骨湯	小米飯 三杯雞丁 上海炒年糕 蒜香青江菜 蘿蔔魚丸湯 當季水果	白米飯 薯丁炒蛋 沙茶凍腐 有機黑葉(魚香) 紅豆QQ湯	糙米飯 炒三鮮 關東煮 蒜香空心菜 鮮菇雞湯 當季水果	麥片飯 和風咖哩豬 鮮燴黃瓜 有機鵝白菜 紫菜蛋花湯 綜合堅果包
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
雙十節放假	紫米飯 香酥魷魚排 麻婆豆腐 紅蔥小白菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	芝麻飯 香Q滷蛋 壽喜燒 有機小松菜 玉米海帶湯	糙米飯 鹹酥雞 三杯百頁 紅絲大白菜 關東煮湯 當季水果	五穀飯 黑胡椒豬柳 螞蟻上樹 有機綠豆芽 九尾雞湯 履歷豆奶
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
小烏龍麵 醬燒豬排 滷味拼盤 蒜香高麗菜 味噌牛奶湯	小米飯 香烤雞翅 奶香洋芋 紅絲大白菜 綠豆地瓜圓湯 當季水果	白米飯 高麗菜炒蛋 泡菜凍腐 有機蚵白菜 酸辣湯	糙米飯 椒鹽魚柳 客家燜筍 蒜香青江菜 香菇雞湯 當季水果	燕麥飯 蒜泥白肉 香菇豆腐羹 有機黑葉白菜 黃瓜豆腐湯 綜合堅果包
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
刈包 酸菜肉片 芹香干片 蒜香高麗菜 古早味米粉湯	薏仁飯 海苔魚丁 開陽蒲瓜 蒜香空心菜 蒜頭雞湯 當季水果	香鬆飯 茶香滷蛋 泰式酸辣油腐 有機小松菜 香菇羹湯	糙米飯 酥炸豬排 咖哩魚蛋 紅蔥小白菜 海芽蛋花湯 當季水果	蕎麥飯 春川炒雞 甜不辣雙拼 有機綠豆芽 味噌湯
10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
白扁麵 香酥雞排 西西里茄汁肉醬 紅蔥蚵白菜 玉米濃湯				

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中　111年10月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
素古早味油飯 素牛蒡排 海帶干絲 西芹燴菇 香炒長豆 梅粉地瓜條 素香炒油菜 黃瓜素排骨湯	小米飯 五香方干 素滷味拼盤 泡菜寬粉煲 金針佛手瓜 黑糖金絲捲 素香炒青江菜 蘿蔔丸子湯 當季水果	白米飯 韓式豆包 豆乳凍腐 彩椒鮑菇 榨菜鮮菇 芝麻球 素有機黑葉白菜 紅豆QQ湯	糙米飯 三杯素雞 五更腸旺 味噌關東煮 脆炒豆薯 藍莓烤派 素香炒空心菜 雙菇湯 當季水果	麥片飯 麻香素肚 回鍋干片 素奶香洋芋 翠綠小豆苗 芋泥包 素有機鵝白菜 紫菜豆腐湯 綜合堅果包
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
雙十節放假	紫米飯 紅燒凍腐 海帶豆干結 沙茶鮮菇 清炒四季豆 三角薯餅 素香炒小白菜 冬瓜丸子湯 當季水果	芝麻飯 花瓜素雞 筍干素肚 咖哩粉絲 彩椒鮮菇 香烤地瓜 素有機小松菜 素玉米海帶湯	糙米飯 打拋豆包 酸白菜凍豆腐 五香毛豆莢 沙茶鮮蔬 玉米香酥餅 素紅絲大白菜 素關東煮湯 當季水果	五穀飯 花瓜燒嫩腐 素麻婆豆腐 普羅旺斯洋芋 豆瓣桂竹筍 芝麻包 素有機綠豆芽 九尾蘿蔔湯 履歷豆奶
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
小烏龍麵 麻香凍豆腐 豆瓣麵腸 花生海帶根 苦瓜燜腐竹 酥脆雙拼 素香炒高麗菜 味噌豆漿湯	小米飯 左宗棠雞 莎莎醬佐豆腸 塔香紫茄 樹子冬瓜 芋泥丸 素紅絲大白菜 綠豆地瓜圓湯 當季水果	白米飯 玫瑰油腐 香滷豆干結 南瓜咖哩 素上海炒年糕 葡萄奶酥派 素有機蚵白菜 素酸辣湯	糙米飯 醬燒嫩腐 京醬豆腸 栗子燴菇 洋芋通心粉 豆沙包 素香炒青江菜 紅棗香菇湯 當季水果	燕麥飯 壽喜豆包絲 客家小炒 金針蒲瓜 佛跳牆 馬蹄條 有機黑葉白菜 黃瓜油腐湯 綜合堅果包
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
刈包 酸菜肉排 回鍋干片 芹香蒟蒻 塔香海茸 枸杞南瓜 素香炒高麗菜 素古早味米粉湯	薏仁飯 紅燒豆包 素沙茶凍腐 田園玉米 四喜針菇 黃金水餃 素香炒空心菜 鮮菇湯 當季水果	香鬆飯 素糖醋嫩腐 哨子素肉醬 脆炒腰花 素上海炒年糕 雜糧小饅頭 素有機小松菜 素香菇羹湯	糙米飯 三杯黑干 素百頁鮮燴 素蒼蠅頭 三杯紫茄 紫米捲 素香炒小白菜 海芽豆腐湯 當季水果	蕎麥飯 蕃茄豆腐 玉米干丁 芝麻牛蒡 豆酥長豆 蘋果派 素有機綠豆芽 素味噌湯
10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
白扁麵 照燒素雞 西西里茄汁干丁 小瓜甜條 金茸冬瓜燒 椒鹽薯條 素香炒蚵白菜 玉米洋芋湯				

臺中市北屯區東山高中 10月3日 - 10月7日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
10月3日 星期一	古早味油飯	g	蔥香豬肉	g	筍干油腐	g	蒜香油菜	g	黃瓜排骨湯	g		全穀雜糧類	4.0
	糯米	80	豬柳	75	嫩油丁	40	產銷油菜	90	大黃瓜片	33		豆蛋魚肉類	3.5
	肉絲	12	洋蔥片	25	筍干	15	蒜末	1	龍骨丁	10		蔬菜類	2.1
	生鮮香菇	10	青蔥去頭尾	2	絞肉	25			芹菜去葉	1		油脂與堅果種子類	1.5
	水煮熟花生	2	蒜末	1	紅蔥粗	1			薑片	0.5		水果類	0.0
	皮絲	2											
	薑末	1										總熱量	660
	乾魷魚切絲	1											
	紅蔥碎	1											
	乾香菇	0.4											
10月4日 星期二	小米飯	g	三杯雞丁	g	上海炒年糕	g	蒜香青江菜	g	蘿蔔魚丸湯	g	當季水果	全穀雜糧類	7.0
	白米	100	骨腿丁	95	高麗菜切片	50	產銷青江菜	90	白蘿蔔中丁	30		豆蛋魚肉類	2.2
	小米	20	杏鮑菇	15	韓式年糕	20	蒜末	1	虱目魚丸	13		蔬菜類	2.0
			蒜仁	1	肉絲	12			芹菜去葉	0.5		油脂與堅果種子類	1.5
			薑片	1	生鮮木耳絲	5						水果類	1.0
			九層塔	0.5	紅蘿蔔絲	3							
					蒜末	1						總熱量	834
10月5日 星期三	白米飯	g	薯丁炒蛋	g	沙茶凍腐	g	有機黑葉(魚香)	g	紅豆QQ湯	g		全穀雜糧類	7.2
	白米	120	洗選蛋	50	非基改凍豆腐丁	45	有機黑葉白菜	90	QQ圓	10		豆蛋魚肉類	2.1
			馬鈴薯中丁	15	洋蔥片	20	絞肉	3	紅豆	10		蔬菜類	1.3
			培根	10	肉片	12	紅蔥末	1				油脂與堅果種子類	1.5
			洋蔥小丁	1	秀珍菇	10						水果類	0.0
			有鹽奶油	0.2	紅蘿蔔片	5							
			洋香菜葉	0.1	蒜末	1						總熱量	758
10月6日 星期四	糙米飯	g	炒三鮮	g	關東煮	g	蒜香空心菜	g	鮮菇雞湯	g	當季水果	全穀雜糧類	6.0
	白米	100	肉片	30	白蘿蔔大丁	45	產銷空心菜	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類	3.3
	糙米	20	魷魚耳	30	米血丁	15	蒜末	1	生鮮香菇	15		蔬菜類	1.7
			黑輪條	20	肉片	10			秀珍菇	10		油脂與堅果種子類	1.5
			鳥蛋	20	玉米段	5			薑片	0.5		水果類	1.0
			紅蘿蔔片	5	蒜泥	1							
			青蔥	2								總熱量	840
			蒜末	1									
10月7日 星期五	麥片飯	g	和風咖哩豬	g	鮮燴黃瓜	g	有機鵝白菜	g	紫菜蛋花湯	g		全穀雜糧類	6.0
	白米	100	豬柳	75	大黃瓜片	55	有機鵝白菜	90	洗選蛋	13		豆蛋魚肉類	3.0
	麥片	20	洋蔥片	15	金針菇	10	薑絲	1	肉絲	10		蔬菜類	1.8
			馬鈴薯大丁	10	肉片	10			青蔥	1.0		油脂與堅果種子類	2.0
			紅蘿蔔大丁	3	洗選蛋	4			紫菜	0.6		水果類	0.0
			小磨坊咖哩粉	1	生鮮木耳絲	5			薑絲	0.5			
			即溶椰漿粉	0.2	紅蘿蔔片	3						總熱量	782
					蒜末	1							

臺中市北屯區東山高中　10月3日 - 10月7日　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
10月3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	素牛蒡排 g 素牛蒡排 25	海帶干絲 g 海帶絲 35 非基改細白干絲 20 紅蘿蔔絲 5 薑絲 1	西芹燴菇 g 西洋芹菜切片 45 大香排 15 杏鮑菇 20	香炒長豆 g 長豆處理好 65 素香菇素肉燥 8 紅蘿蔔絲 5	梅粉地瓜條 g 地瓜粗條 75 梅粉 1	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	黃瓜素排骨湯 g 大黃瓜片 35 素排骨 8 芹菜去葉 1 薑片 1		全穀雜糧類 5.4 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 710
10月4日星期二	小米飯 g 白米 100 小米 20	五香方干 g 豆干一切四 70 薑絲 1 五香粉 1	素滷味拼盤 g 白蘿蔔大丁 40 小三角油豆腐 15 素米血中丁 15 紅蘿蔔中丁 5	泡菜寬粉煲 g 大白菜切片 45 韓式泡菜素食 22 寬冬粉 10	金針佛手瓜 g 佛手瓜切片 55 金針菇 25 素香菇素肉燥 8 紅蘿蔔絲 5	黑糖金絲捲 g 黑糖金絲捲 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	蘿蔔丸子湯 g 白蘿蔔中丁 30 素小清丸 15 芹菜去葉 1	當季水果	全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 992
10月5日星期三	白米飯 g 白米 120	韓式豆包 g 生大豆包(切四) 45 黃豆芽 20 素食韓式泡菜 8 生鮮木耳片 5	豆乳凍腐 g 凍豆腐丁 60 毛豆仁 5 紅蘿蔔中丁 5 不辣豆腐乳 3	彩椒鮑菇 g 杏鮑菇 40 紅甜椒 10 青椒 10 薑絲 1	榨菜鮮菇 g 淡榨菜絲 45 生鮮香菇 25 紅蘿蔔絲 10 素肉絲 2	芝麻球 g 芝麻球 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	紅豆QQ湯 g QQ圓 10 紅豆 10		全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 929
10月6日星期四	糙米飯 g 白米 100 糙米 20	三杯素雞 g 素雞切片 55 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1.0	五更腸旺 g 麵腸片 40 素腰花 15 酸菜仁切片 15 生鮮木耳片 5 薑片 1	味噌關東煮 g 白蘿蔔中丁 25 素米血丁 22 玉米段 20 素丸子 8 味噌 6	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	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	雙菇湯 g 生鮮香菇 20 秀珍菇 15 角螺 2 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 951
10月7日星期五	麥片飯 g 白米 100 麥片 20	麻香素肚 g 素肚切片 55 生鮮香菇 15 薑片 1 九層塔 0.5	回鍋干片 g 非基改豆干片 45 高麗菜切片 30 台芹處理好 5	素奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 15 毛豆仁 5 全脂奶粉 3	翠綠小豆苗 g 小豆苗 65 紅蘿蔔絲 5 薑絲 1	芋泥包 g 芋泥包 30	素有機鵝白菜 g 有機鵝白菜 90 薑絲 1	紫菜豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 紫菜 1 薑絲 1		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 2.0 水果類 0.0 總熱量 889

臺中市北屯區東山高中 10月10日 - 10月14日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月10日 星期一							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
10月11日 星期二	紫米飯 g 白米 100 紫米 20	香酥魷魚排 g 魷魚排 75	麻婆豆腐 g 粗豆腐中丁 60 絞肉 10 杏鮑菇 3 香菇 2 毛豆仁 2 青蔥 1 蒜末 1	紅蔥小白菜 g 有機小白菜 90 紅蔥末 1	冬瓜魚丸湯 g 冬瓜中丁 30 虱目魚丸 13 雞骨架 5 芹菜去葉 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 844
10月12日 星期三	芝麻飯 g 白米 120 黑芝麻 0.2	香Q滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 10 豆干丁 10 生鮮香菇 5 紅蔥碎 1 五香粉 0	壽喜燒 g 高麗菜切片 25 非基改粗豆腐大丁 25 洋蔥條 15 肉片 12 玉米筍 3 蒟蒻白魷魚 3 青蔥去頭尾 1 鰹魚露 2	有機小松菜 g 有機小松菜 90 蒜末 1	玉米海帶湯 g 玉米段 25 龍骨丁 8 海帶結 5 台芹處理好 1		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 709
10月13日 星期四	糙米飯 g 白米 100 糙米 20	鹹酥雞 g 去皮雞胸丁 80 蒜末 2 九層塔 1	三杯百頁 g 非基改百頁切24丁 40 杏鮑菇 15 肉片 15 紅蘿蔔片 5 薑片 1 蒜仁 1	紅絲大白菜 g 產銷大白菜 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	關東煮湯 g 白蘿蔔中丁 20 魚豆腐 10 龍骨丁 8 柴魚片 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 898
10月14日 星期五	五穀飯 g 白米 100 五穀 20	黑胡椒豬柳 g 豬柳 75 洋蔥粗條 25 青蔥去頭尾 1 黑胡椒粒 0	螞蟻上樹 g 高麗菜切片 30 絞肉 12 冬粉 10 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 3 蒜末 1	有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 肉絲 5 韭菜切段 2 蒜末 1 有鹽奶油 0 黑胡椒粒 0	九尾雞湯 g 骨腿丁 25 生鮮香菇 10 九尾草 2 薑片 1		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 811

臺中市北屯區東山高中　10月10日 － 10月10日　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
10月10日星期一										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
10月11日星期二	紫米飯 g 白米 100 紫米 20	紅燒凍腐 g 凍豆腐丁 40 小黃瓜去頭尾 15 秀珍菇 15 紅蘿蔔中丁 5	海帶豆干結 g 非基改白豆干結 25 海帶結 20 薑絲 1	沙茶鮮菇 g 高麗菜切片 55 黑蠔菇 30 枸杞 1 薑絲 1	清炒四季豆 g 四季豆處理好 55 金針菇 15 素香菇素肉燥 15 紅蘿蔔絲 5	三角薯餅 g 三角薯餅 30	素香炒小白菜 g 有機小白菜 90 薑絲 1	冬瓜丸子湯 g 冬瓜中丁 30 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 2.1 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 880
10月12日星期三	芝麻飯 g 白米 120 黑芝麻 0	花瓜素雞 g 素雞切片 40 白蘿蔔 25 花瓜 8 素絞肉 5	筍干素肚 g 素肚切片 40 脆筍干 30 梅干菜 8	咖哩粉絲 g 高麗菜切絲 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 素咖哩粉 1	彩椒鮮菇 g 杏鮑菇 35 青椒去頭籽 10 紅甜椒去頭籽 10 黃甜椒去頭籽 10	香烤地瓜 g 烤地瓜 30	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	素玉米海帶湯 g 玉米段 25 素排骨 8 海帶結 5 台芹處理好 1		全穀雜糧類 7.6 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 860
10月13日星期四	糙米飯 g 白米 100 糙米 20	打拋豆包 g 非基改生大豆包 45 牛蕃茄去蒂 20 生鮮木耳絲 5 檸檬原汁 2 九層塔 1	酸白菜凍豆腐 g 凍豆腐丁 45 酸白菜 22 生鮮香菇 15 薑絲 1	五香毛豆英 g 冷凍毛豆英 45 五香粉 1	沙茶鮮蔬 g 高麗菜切片 50 杏鮑菇 20 冷凍玉米粒 5 薑絲 2 素沙茶醬 1	玉米香酥餅 g 玉米香酥餅 30	素紅絲大白菜 g 產銷大白菜 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	素關東煮湯 g 白蘿蔔中丁 20 8 20 海帶結 10 台芹處理好 1	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 918
10月14日星期五	五穀飯 g 白米 100 五穀 20	花瓜燒嫩腐 g 嫩油丁 45 生鮮香菇 22 碎花瓜 8	素麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 55 紅蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素絞肉 1.0 薑絲 0.5 花椒粉 0.1	普羅旺斯洋芋 g 馬鈴薯中丁 55 蕃茄大丁 15 杏鮑菇 8	豆瓣桂竹筍 g 桂竹筍絲 65 豆瓣醬 2 薑絲 1	芝麻包 g 芝麻包 30	素有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 1 有鹽奶油 0.2 黑胡椒粒 0.1	九尾蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 25 生鮮香菇 8 秀珍菇 8 九尾草 0.5		全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 789

臺中市北屯區東山高中 10月17日 - 10月21日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
10月17日 星期一	小烏龍麵	g	醬燒豬排	g	滷味拼盤	g	蒜香高麗菜	g	味噌牛奶湯	g		全穀雜糧類	4.3
	小烏龍麵	120	醬燒豬排	75	非基改黑豆干1切9	40	產銷高麗菜	90	肉絲	15		豆蛋魚肉類	4.1
					肉片	12	木耳絲	2	魚豆腐	10		蔬菜類	1.1
					甜不辣小條	10	蒜末	1	玉米粒	10		油脂與堅果種子類	1.5
					海帶結	8			洋蔥小丁	5		水果類	0.0
					酸菜絲	5			奶粉	2			
					非基改玉米段	5			蒜末	1		總熱量	705
					蒜泥	1			青蔥	1			
									海帶芽	0.3			
									奶油	0.2			
10月18日 星期二	小米飯	g	香烤雞翅	g	奶香洋芋	g	紅絲大白菜	g	綠豆地瓜圓湯	g	當季水果	全穀雜糧類	7.6
	白米	100	雞翅	100	馬鈴薯中丁	50	產銷大白菜	90	地瓜圓	15		豆蛋魚肉類	2.2
	小米	20	蒜泥	1	杏鮑菇	15	胡蘿蔔絲	2	綠豆	10		蔬菜類	1.2
			薑泥	1	清雞肉丁2*2	15	蒜末	1				油脂與堅果種子類	2.0
			義大利香料	0	毛豆仁	3						水果類	1.0
					奶粉	2							
					蒜末	1						總熱量	877
					奶油	0.2							
10月19日 星期三	白米飯	g	高麗菜炒蛋	g	泡菜凍腐	g	有機蚵白菜	g	酸辣湯	g		全穀雜糧類	6.5
	白米	120	洗選蛋	50	非基改凍豆腐丁	45	有機蚵白菜	90	非基改薄豆腐切絲	18		豆蛋魚肉類	3.0
			高麗菜切片	25	肉片	12	薑絲	1	肉絲	10		蔬菜類	1.4
			培根	10	韓式年糕	10			洗選蛋	7		油脂與堅果種子類	1.5
			紅蘿蔔片	2	韓式泡菜	10			脆筍絲	5		水果類	0.0
					紅蘿蔔片	5			生鮮木耳絲	3			
					蒜末	1			紅蘿蔔絲	2		總熱量	782
10月20日 星期四	糙米飯	g	椒鹽魚柳	g	客家燜筍	g	蒜香青江菜	g	香菇雞湯	g	當季水果	全穀雜糧類	6.0
	白米	100	虱目魚柳	60	桂竹筍片	60	產銷青江菜	90	骨腿丁	25		豆蛋魚肉類	2.7
	糙米	20	生腰果	2	絞肉	15	蒜末	1	生鮮香菇	15		蔬菜類	1.8
					福菜絲	5			薑片	1		油脂與堅果種子類	2.0
					青蔥去頭尾	1						水果類	1.0
					薑泥	1							
					米豆醬	0.2						總熱量	816
10月21日 星期五	燕麥飯	g	蒜泥白肉	g	香菇豆腐羹	g	有機黑葉白菜	g	黃瓜豆腐湯	g		全穀雜糧類	6.0
	白米	100	肉片	75	非基改薄豆腐大丁	35	有機黑葉白菜	90	大黃瓜片	30		豆蛋魚肉類	3.3
	燕麥	20	豆芽菜	20	肉羹	15	薑絲	1	魚豆腐	13		蔬菜類	1.6
			蒜泥	2	絞肉	10			芹菜去葉	1		油脂與堅果種子類	1.5
			青蔥去頭尾	1	生鮮香菇	5						水果類	0.0
					金針菇	5							
					脆筍絲	5						總熱量	780
					生鮮木耳絲	3							
					蒜末	1							

臺中市北屯區東山高中　10月17日 － 10月21日　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
10月17日星期一	小烏龍麵 g 小烏龍麵 120	麻香凍豆腐 g 凍豆腐丁 45 高麗菜切片 25 猴頭菇 5 薑片 1	豆瓣麵腸 g 麵腸切段 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10 豆瓣醬 2	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 台芹處理好 1	苦瓜燜腐竹 g 苦瓜片 65 非基改腐竹 4 豆豉 2	酥脆雙拼 g 馬鈴薯大丁 60 素鹽酥雞 23	素香炒高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	味噌豆漿湯 g 百頁豆腐 15 玉米粒 12 海帶芽 0.5 奶油 0.3 味噌 0.3		全穀雜糧類 4.8 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 706
10月18日星期二	小米飯 g 白米 100 小米 20	左宗棠雞 g 素雞切片 55 小黃瓜去頭尾 10 紅甜椒去頭籽 5 黃甜椒去頭籽 5 辣椒乾 1	莎莎醬佐豆腸 g 豆腸切段 45 牛蕃茄去蒂 20 黃甜椒去頭籽 5	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 1 紅辣椒片 0.3	樹子冬瓜 g 冬瓜大丁 75 樹子 3 薑絲 1	芋泥丸 g 芋泥丸 30	素紅絲大白菜 g 產銷大白菜 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	綠豆地瓜圓湯 g 地瓜圓 15 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 3.0 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 972
10月19日星期三	白米飯 g 白米 120	玫瑰油腐 g 三角油豆腐 65 薑末 0.5 紹興酒 1.0	香滷豆干結 g 非基改白豆干結 25 白蘿蔔中丁 25 海帶結 10 薑絲 0.5	南瓜咖哩 g 南瓜中丁 60 馬鈴薯中丁 20 毛豆仁 5 即溶椰漿粉 1 素咖哩粉 1	素上海炒年糕 g 高麗菜切片 50 韓式年糕 25 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 3 薑絲 0.5	葡萄奶酥派 g 葡萄奶酥派 30	素有機蚵白菜 g 有機蚵白菜 90 薑絲 1	素酸辣湯 g 非基改薄豆腐切絲 25 脆筍絲 18 生鮮木耳絲 10 紅蘿蔔絲 2		全穀雜糧類 8.6 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 895
10月20日星期四	糙米飯 g 白米 100 糙米 20	醬燒嫩腐 g 嫩油丁 55 生鮮香菇 15 紅蘿蔔中丁 5 薑片 1	京醬豆腸 g 非基改豆腸 45 秀珍菇 20 紅蘿蔔中丁 5 甜麵醬 5	栗子燴菇 g 杏鮑菇 55 栗子 15 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 1	洋芋通心粉 g 馬鈴薯中丁 35 牛蕃茄去蒂 10 生鮮玉米筍 10 筆管麵 10 乳酪絲 5 毛豆仁 3	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 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	當季水果	全穀雜糧類 7.9 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 908
10月21日星期五	燕麥飯 g 白米 100 燕麥 20	壽喜豆包絲 g 生豆包切絲 40 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 熟白芝麻粒 0	客家小炒 g 非基改豆干片 50 台芹處理好 15 素蒟蒻白鮭魚 10 紅蘿蔔絲 5	金針蒲瓜 g 蒲瓜片 55 金針菇 25 素香菇素肉燥 8 紅蘿蔔絲 5	佛跳牆 g 大白菜切片 50 生鮮香菇 20 芋頭中丁 10 非基改角螺 2 栗子 2	馬蹄條 g 馬蹄條 30	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	黃瓜油腐湯 g 大黃瓜片 30 油豆腐小丁 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 888

臺中市北屯區東山高中 10月24日 - 10月28日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
10月24日 星期一	刈包	g	酸菜肉片	g	芹香干片	g	蒜香高麗菜	g	古早味米粉湯	g		全穀雜糧類	2.6
	刈包	60	肉片	75	非基改豆干片	50	產銷高麗菜	90	新竹米粉	12		豆蛋魚肉類	4.3
			酸菜絲	20	肉絲	15	木耳絲	2	肉絲	10		蔬菜類	1.4
			蒜末	1	台芹	5	蒜末	1	豆芽菜	10		油脂與堅果種子類	1.5
					紅蘿蔔片	5			虱目魚丸	5		水果類	0.0
					乾魷魚切絲	1			韭菜	3			
					蒜末	1			紅蔥碎	1		總熱量	604
									蒜末	1			
									冬蝦尾	1			
									香菇絲	1			
10月25日 星期二	薏仁飯	g	海苔魚丁	g	開陽蒲瓜	g	蒜香空心菜	g	蒜頭雞湯	g	當季水果	全穀雜糧類	6.2
	白米	100	水沙魚丁(包冰)	160	蒲瓜片	55	產銷空心菜	90	骨腿丁	25		豆蛋魚肉類	3.3
	薏仁	20	海苔粉	0.2	肉片	15	蒜末	1	秀珍菇	18		蔬菜類	1.8
					秀珍菇	10			蒜泥	2		油脂與堅果種子類	2.0
					紅蘿蔔絲	5			蒜仁	1		水果類	1.0
					冬粉	3							
					冬蝦尾	1						總熱量	871
10月26日 星期三	香鬆飯	g	茶香滷蛋	g	泰式酸辣油腐	g	有機小松菜	g	香菇羹湯	g		全穀雜糧類	6.3
	白米	120	水煮蛋	40	嫩油丁	50	有機小松菜	90	豬柳	12		豆蛋魚肉類	2.5
	香鬆	0	絞肉	5	肉片	10	蒜末	1	大白菜切絲	10		蔬菜類	1.4
			海帶結	4	米血丁	10			生鮮香菇	10		油脂與堅果種子類	1.5
			紅蔥碎	0.5	洋蔥大丁	10			金針菇	5		水果類	0.0
					生鮮木耳片	5			芹菜	1			
					紅蘿蔔片	5						總熱量	729
					蒜末	1							
10月27日 星期四	糙米飯	g	酥炸豬排	g	咖哩魚蛋	g	紅蔥小白菜	g	海芽蛋花湯	g	當季水果	全穀雜糧類	6.4
	白米	100	生鮮帶骨大排	75	馬鈴薯中丁	40	有機小白菜	90	洗選蛋	15		豆蛋魚肉類	2.9
	糙米	20			黃金魚蛋	30	紅蔥末	1	肉絲	10		蔬菜類	1.0
					肉片	10			青蔥去頭尾	1		油脂與堅果種子類	2.0
					洋蔥片	5			乾海帶芽	1		水果類	1.0
					紅蘿蔔中丁	5							
					毛豆仁	1						總熱量	843
10月28日 星期五	蕎麥飯	g	春川炒雞	g	甜不辣雙拼	g	有機綠豆芽	g	味噌湯	g		全穀雜糧類	7.2
	白米	100	骨腿丁	90	甜不辣片切條	40	有機綠豆芽	85	薄豆腐切絲	25		豆蛋魚肉類	2.3
	蕎麥	20	洋蔥絲	10	地瓜粗條	35	肉絲	5	肉絲	10		蔬菜類	1.1
			韓式泡菜	5			韭菜切段	2	味噌	11		油脂與堅果種子類	2.0
			乳酪絲	3			蒜末	1	青蔥去頭尾	1		水果類	0.0
			青蔥去頭尾	2			有鹽奶油	0	乾海帶芽	1			
			蒜片	1			黑胡椒粒	0				總熱量	794

臺中市北屯區東山高中　10月24日 - 10月24日　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
10月24日星期一	刈包 g 刈包 60	酸菜肉排 g 大香排 40 酸菜絲 25	回鍋干片 g 非基改豆干片 45 高麗菜切片 30 台芹處理好 5	芹香蒟蒻 g 西洋芹菜切片 35 杏鮑菇 15 蒟蒻白魷魚 10 生鮮木耳片 5	塔香海茸 g 海茸切段 60 紅蘿蔔絲 5 九層塔 5 薑絲 1	枸杞南瓜 g 南瓜切塊 80 薑絲 1 枸杞 1	素香炒高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	素古早味米粉湯 g 豆芽菜 15 新竹米粉 12 素香菇素肉燥 8 鴻喜菇 8 素丸 8 素肉絲 4 香菇絲 1		全穀雜糧類 3.3 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 3.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 596
10月25日星期二	薏仁飯 g 白米 100 薏仁 20	紅燒豆包 g 非基改生豆包 60 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	素沙茶凍腐 g 凍豆腐丁 50 杏鮑菇 20 紅蘿蔔中丁 5 薑片 0.5 素沙茶醬 0.5	田園玉米 g 玉米粒 60 脆筍丁 15 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5	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 0.5	黃金水餃 g 素熟水餃 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	鮮菇湯 g 香菇 20 秀珍菇 10 素羊肉 10 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 956
10月26日星期三	香鬆飯 g 白米 120 香鬆 0	素糖醋嫩腐 g 嫩油丁 45 鳳梨 15 杏鮑菇 15	哨子素肉醬 g 牛蕃茄去蒂 30 非基改豆干丁 25 碎菜脯 15 素香菇肉燥 8	脆炒腰花 g 芥蘭菜 35 素腰花 30 辣椒 1 薑絲 1	素上海炒年糕 g 高麗菜切片 50 韓式年糕 25 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 3 薑絲 1	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	素香菇羹湯 g 大白菜切絲 20 生鮮香菇 10 金針菇 10 紅蘿蔔絲 5 芹菜 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 3.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 767
10月27日星期四	糙米飯 g 白米 100 糙米 20	三杯黑干 g 黑豆干一切九 50 杏鮑菇 20 薑片 1 九層塔 1	素百頁鮮燴 g 百頁切片 45 小黃瓜去頭尾 20 生鮮木耳片 5 紅蘿蔔片 5	素蒼蠅頭 g 醃豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 2 辣椒 1	三杯紫茄 g 茄子 80 九層塔 1 薑片 1	紫米捲 g 紫米捲 30	素香炒小白菜 g 有機小白菜 90 薑絲 1	海芽豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 海芽 0.8 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 3.0 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 887
10月28日星期五	蕎麥飯 g 白米 100 蕎麥 20	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 50 牛蕃茄去蒂 25 毛豆仁 5	玉米干丁 g 非基改豆干丁 30 非基改玉米粒 25 生鮮香菇 10 素火腿丁 6	芝麻牛蒡 g 芝麻牛蒡絲 60	豆酥長豆 g 生鮮長豆切段 70 豆酥粉 1 薑絲 1	蘋果派 g 蘋果派 30	素有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 1 有鹽奶油 0.2 黑胡椒粒 0.1	素味噌湯 g 薄豆腐切絲 25 味噌 5 乾海帶芽 1		全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 776

臺中市北屯區東山高中 10月31日 - 11月4日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月31日 星期一	白扁麵 g 白扁麵 120	香酥雞排 g 無骨香酥雞排 75	西西里茄汁肉醬 g 牛蕃茄去蒂 40 絞肉 15 洋蔥小丁 15 毛豆仁 3 起司粉 1 蒜末 1 蕃茄角 0.2 蕃茄糊 0.2	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 絞肉 8 馬鈴薯小丁 10 洗選蛋 5 洋蔥小丁 7 全脂奶粉 2 玉米濃湯粉 4 奶油 0.2		全穀雜糧類 4.3 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 625
11月1日 星期二							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
11月2日 星期三							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
11月3日 星期四							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
11月4日 星期五							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

臺中市北屯區東山高中　10月31日 - 10月31日　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
10月31日星期一	白扁麵 g 白扁麵 120	照燒素雞 g 素雞切片 55 冷凍玉米筍 10 紅甜椒去頭籽 8 照燒醬 2	西西里茄汁干丁 g 非基改豆干丁 40 牛蕃茄去蒂 20 毛豆仁 5 生鮮香菇 5 起司粉 1	小瓜甜條 g 小黃瓜去頭尾 30 秀珍菇 25 素黑輪條 22 薑絲 1	金茸冬瓜燒 g 冬瓜大丁 60 金針菇 25 樹子 3 薑絲 1	椒鹽薯條 g 馬鈴薯粗條 80	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	玉米洋芋湯 g 非基改玉米粒 20 馬鈴薯小丁 15 杏鮑菇 5 紅蘿蔔小丁 5		全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 862
11月1日星期二										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
11月2日星期三										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
11月3日星期四										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
11月4日星期五										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