

臺中市北屯區東山高中 113年3月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
麥片飯 椒鹽魚丁 咖哩洋芋 蒜香高麗菜 海芽蛋花湯	紫米飯 香菇燒雞 上海炒年糕 紅蔥蚵白菜 冬瓜排骨湯 當季水果	芝麻飯 茶香滷蛋 照燒豆包 有機青江菜 浮水魚羹湯	糙米飯 蒜泥白肉 糖醋油腐 蒜香油菜 九尾雞湯 當季水果	白扁麵 義式烤雞腿 西西里茄汁肉醬 脆炒花椰菜 玉米濃湯
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
蕎麥飯 紅燒豬肉 酸白菜凍腐 蒜香青江菜 冬瓜雞湯	五穀飯 樹子魚丁 蔥油時蔬煲 蒜香萵苣 蘿蔔魚丸湯 當季水果	海苔飯 洋芋歐姆蛋 香料雞汁螺旋麵 有機小白菜 羅宋湯	糙米飯 蔥油雞丁 鮮燴黃瓜 紅絲大白菜 紅豆芋圓湯 當季水果	筒仔米糕 醬燒豬排 筍干油腐 蒜香菠菜 蘿蔔排骨湯 綜合堅果包
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
燕麥飯 三杯雞丁 麻婆豆腐 蒜香油菜 古早味湯米粉	薏仁飯 黑胡椒豬柳 螞蟻上樹 紅絲大白菜 茶壺雞湯 當季水果	小米飯 日式蒸蛋 香拌油腐 有機黑葉白菜 味噌湯	糙米飯 鮮魚總匯 奶焗白菜 紅蔥小白菜 黃瓜魚丸湯 當季水果	小烏龍麵 卡啦脆皮雞排 和風咖哩醬 蒜香萵苣 紫菜蛋花湯 履歷豆奶(3月)
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
麥片飯 咕咾肉 樹子冬瓜燒 蒜香高麗菜 香菇雞湯	蕎麥飯 瓜仔雞 蔥香麵疙瘩 紅蔥蚵白菜 綠豆粉粿湯 當季水果	香鬆飯 高麗菜炒蛋 三杯凍腐 有機油菜 酸辣湯	糙米飯 泡菜燒肉 起司時蔬鍋 蒜香青江菜 韓式黃豆芽湯 當季水果	白油麵 飄香肉燥 蝦捲 紅蔥小白菜 擔仔麵湯 綜合堅果包

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 113年3月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
麥片飯 椒鹽豆腐 三杯黑干 咖哩洋芋 銀絲捲 素香炒高麗菜 海芽蛋花湯	紫米飯 京醬豆腸 筍干素肚 素上海炒年糕 蘿蔔糕 素香炒蚵白菜 冬瓜素羊肉湯 當季水果	芝麻飯 茶香滷蛋 照燒豆包 四喜針菇 豆沙包 素有機青江菜 浮水香菇羹湯	糙米飯 沙茶干片 素糖醋油腐 奶香洋芋 手做甜紫米糕 素香炒油菜 九尾鮮菇湯 當季水果	白扁麵 田園時蔬炒蛋 西西里茄汁干丁 芹香海帶根 炸杏鮑菇 脆炒花椰菜 玉米濃湯
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
蕎麥飯 紅燒豆干 酸白菜凍豆腐 栗子燴菇 高麗菜包 素香炒青江菜 紅棗香菇湯	五穀飯 樹子豆包 莎莎醬佐豆腸 鮮蔬寬粉煲 黑糖捲 素香炒萵苣 蘿蔔丸子湯 當季水果	海苔飯 洋芋歐姆蛋 宮保麵腸 香料螺旋麵 手做紅豆粿 素有機小白菜 素羅宋湯	糙米飯 蕃茄豆腐 芹香干片 鮮燴黃瓜 酥炸地瓜餅 素紅絲大白菜 紅豆芋圓湯 當季水果	素筒仔米糕 五香滷蛋 筍干油腐 塔香海茸 素水餃 香炒菠菜 蘿蔔素羊肉湯 綜合堅果包
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
燕麥飯 三杯素肚 麻婆豆腐 沙茶鮮蔬 黑糖小饅頭 素香炒油菜 素古早味湯米粉	薏仁飯 蜜汁黑干 泰式酸辣豆包 螞蟻上樹 手做地瓜泥球 素紅絲大白菜 茶壺筍片湯 當季水果	小米飯 日式蒸蛋 香拌油腐 花生海帶根 雜糧小饅頭 素有機黑葉白菜 味噌湯	糙米飯 BBQ干片 紅燒豆干結 素奶焗白菜 素燒賣 素香炒小白菜 黃瓜丸子湯 當季水果	小烏龍麵 素雞排 咖哩干丁 素蒼蠅頭 紅藜小饅頭 素香炒萵苣 紫菜蛋花湯 履歷豆奶(3月)
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
麥片飯 素糖醋嫩腐 玉米蒸蛋 樹子冬瓜 紅豆餅 素香炒高麗菜 鮮菇湯	蕎麥飯 花瓜素雞 素香菇豆腐羹 素香麵疙瘩 黑糖銀絲捲 素香炒蚵白菜 綠豆粉粿湯 當季水果	香鬆飯 高麗菜炒蛋 三杯凍腐 素香紫茄 紫米糕捲 素有機油菜 素酸辣湯	糙米飯 泡菜凍腐 起司年糕鍋 芋香粒粒 馬拉糕 素香炒青江菜 韓式黃豆芽湯 當季水果	白油麵 椒鹽豆包 素香菇肉燥 香炒菜豆 蘋果派 素香炒小白菜 擔仔麵湯 綜合堅果包

臺中市北屯區東山高中 3月4日 - 3月8日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
3月4日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	椒鹽魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 160 椒鹽粉 3	咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 肉絲 10 洋蔥 10 紅蘿蔔中丁 5 蒜末 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 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		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 787
3月5日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	香菇燒雞 g 骨腿丁 80 香菇 8 青蔥去頭尾 1 薑片 1	上海炒年糕 g 大白菜切片 40 韓式年糕 25 肉絲 15 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 3 蒜末 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	冬瓜排骨湯 g 冬瓜中丁 40 龍骨丁 8 青蔥去頭尾 0.5 薑片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 870
3月6日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	茶香滷蛋 g 水煮蛋 40 海帶結 4 紅蔥碎 0.5 紅茶包 0.2	照燒豆包 g 生豆包切四 55 洋蔥絲 5 薑絲 0.5 味霖 1	有機青江菜 g 有機青江菜 90 蒜末 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 2.8 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 731
3月7日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	蒜泥白肉 g 肉片 70 豆芽菜 20 蒜泥 2 青蔥去頭尾 1	糖醋油腐 g 油腐小丁 35 洋蔥片 20 絞肉 10 生鮮木耳片 5 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	九尾雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 15 九尾草 1.5 薑片 0.5 枸杞 0.1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 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 832
3月8日 星期五	白扁麵 g 白扁麵 100	義式烤雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1	西西里茄汁肉醬 g 蕃茄角 43 絞肉 15 洋蔥小丁 15 起司粉 0.7 蒜末 1 蕃茄糊 0.2 奶油 0.2	脆炒花椰菜 g 花椰菜 90 紅蘿蔔片 2 蒜碎 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 25 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 4		全穀雜糧類 3.7 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 578

臺中市北屯區東山高中

3月4日 - 3月8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
3月4日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	椒鹽豆腐 g 薄豆腐大丁 80 椒鹽粉 1	三杯黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1	咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 紅蘿蔔中丁 10 毛豆仁 5	銀絲捲 g 銀絲捲 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 20 海帶芽 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 883
3月5日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	京醬豆腸 g 豆腸切段 30 秀珍菇 30 紅蘿蔔中丁 5 甜麵醬 5	筍干素肚 g 素肚切片 50 筍干 20 梅干菜 8	素上海炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 3 薑絲 0.5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	冬瓜素羊肉湯 g 冬瓜中丁 35 素羊肉 8 芹菜去葉 1 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 945
3月6日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	茶香滷蛋 g 洗選蛋 45 滷包 1 紅茶包 1	照燒豆包 g 生豆包(切四) 50 毛豆仁 5 薑絲 0.5	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	豆沙包 g 豆沙包 30	素有機青江菜 g 有機青江菜 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 7.0 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 0.0 總熱量 824
3月7日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	沙茶干片 g 豆干片 45 小黃瓜去頭尾 15 秀珍菇 5 紅蘿蔔片 5	素糖醋油豆腐 g 油腐丁 35 鳳梨 15 杏鮑菇 15	奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 15 毛豆仁 5 奶粉 2 洋香菜葉 0.2	手做甜紫米糕 g 紫糯米 25 蜜花豆 0.3	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	九尾鮮菇湯 g 生鮮香菇 30 雪白菇 15 腐竹 5 九尾草 1	當季水果	全穀雜糧類 7.8 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 890
3月8日 星期五	白扁麵 g 白扁麵 100	田園時蔬炒蛋 g 洗選蛋 50 黃甜椒 5 櫛瓜 5 紅甜椒 5	西西里茄汁干丁 g 豆干丁 20 番茄角 25 紅蘿蔔小丁 5 生鮮香菇 5 毛豆仁 5	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2	炸杏鮑菇 g 杏鮑菇 70	脆炒花椰菜 g 花椰菜 90 紅蘿蔔片 2 薑絲 1	玉米濃湯 g 非基改玉米粒 15 馬鈴薯小丁 15 洗選蛋 10 紅蘿蔔小丁 5 奶粉 5		全穀雜糧類 3.7 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 542

臺中市北屯區東山高中 3月11日 - 3月15日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
3月11日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	紅燒豬肉 g 肉丁 50 軟骨丁 12 白蘿蔔大丁 15 紅蘿蔔大丁 15 薑片 1 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	酸白菜凍腐 g 凍豆腐丁 35 大白菜切片 15 肉絲 15 酸白菜 15 蒜末 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	冬瓜雞湯 g 骨腿丁 20 冬瓜大丁 25 蒜泥 1.5 蒜仁 0.5 紅棗 0.2		全穀雜糧類 6.0 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 764
3月12日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	樹子魚丁 g 鮰魚丁 80 薄豆腐大丁 20 洋蔥片 10 薑絲 1.5 青蔥 1 樹子 2 豆豉 0.5	蔥油時蔬煲 g 高麗菜切片 35 寬冬粉 10 洗選蛋 10 絞肉 8 紅蘿蔔絲 3 紅蔥碎 1.5	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	蘿蔔魚丸湯 g 白蘿蔔中丁 30 虱目魚丸 10 雞骨架 5 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.7 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 823
3月13日 星期三	海苔飯 g 白米 105 糙米 5 海苔細絲 0.5	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 2 有鹽奶油 0.2	香料雞汁螺旋麵 g 青花菜 25 清雞肉丁 15 洋蔥片 10 螺旋麵 15 奶油 3 起司粉 2 蒜末 1 九層塔 0.5	有機小白菜 g 有機小白菜 90 薑絲 1	羅宋湯 g 牛番茄去蒂 15 肉片 10 洋蔥片 7 馬鈴薯中丁 5 芹菜 2 番茄糊 4 番茄湯 4 義大利香料 0.1		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 697
3月14日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	蔥油雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 15 青蔥去頭尾 2 薑末 1 蒜末 1	鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 45 肉片 10 木耳 5 紅蘿蔔片 5 蒜末 1	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 6.0 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 1.0 總熱量 716
3月15日 星期五	筒仔米糕 g 糯米 120 絞肉 15 乾香菇 0.3 肉鬆 5 紅蔥末 1	醬燒豬排 g 醬燒豬排 75	筍干油腐 g 筍干 30 油腐丁 25 絞肉 10 紅蔥粗 1	蒜香菠菜 g 產銷菠菜 90 絞肉 2 蒜泥 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.6 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 818

臺中市北屯區東山高中

3月11日 - 3月15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
3月11日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	紅燒豆干 g 豆干 60 薑絲 0.5	酸白菜凍豆腐 g 凍豆腐丁 40 酸白菜 30 生鮮香菇 10 毛豆仁 5 薑絲 0.5	栗子燴菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	高麗菜包 g 高麗菜包 60	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 15 冬瓜大丁 10 非基改角螺 3 紅棗 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 8.6 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 914
3月12日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	樹子豆包 g 生豆包 55 薑絲 0.5 樹子 3 豆豉 0.5	莎莎醬佐豆腸 g 豆腸切段 30 牛蕃茄去蒂 25 黃甜椒去頭籽 10	鮮蔬寬粉煲 g 洗選蛋 15 寬冬粉 12 大白菜片 15 紅蘿蔔絲 5 芹菜 2	黑糖捲 g 黑糖捲 70	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 8.3 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 994
3月13日 星期三	海苔飯 g 白米 105 糙米 5 海苔細絲 0.5	洋芋歐姆蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 20 乳酪絲 5	宮保麵腸 g 麵腸片 60 熟花生 15 乾辣椒 0.5	香料螺旋麵 g 青花菜 25 螺旋麵 10 玉米筍 5 奶油 1.5 起司粉 1.5 九層塔 1.5	手做紅豆粿 g 紅豆 30 糯米粉 10 在來米粉 10	素有機小白菜 g 有機小白菜 90 薑絲 1	素羅宋湯 g 牛番茄去蒂 20 馬鈴薯中丁 5 紅蘿蔔中丁 5 芹菜 2		全穀雜糧類 8.7 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 916
3月14日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 5	芹香干片 g 豆干片 45 芹菜去葉 30 薑絲 0.5	鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 40 烏蛋 10 秀珍菇 15 紅蘿蔔片 5	酥炸地瓜餅 g 地瓜厚片 75	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 8.3 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 926
3月15日 星期五	素筒仔米糕 g 糯米 120 素羊肉 25 乾香菇 1 香菇鬆 15 薑末 1	五香滷蛋 g 洗選蛋 45 滷包 1 五香粉 1	筍干油腐 g 油腐丁 30 筍干 20 梅干菜 5	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	素水餃 g 素熟水餃 30	香炒菠菜 g 產銷菠菜 90 薑絲 1	蘿蔔素羊肉湯 g 白蘿蔔中丁 35 素羊肉 8 芹菜去葉 1 薑片 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 793

臺中市北屯區東山高中 3月18日 - 3月22日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析	
3月18日 星期一	燕麥飯 g		三杯雞丁 g		麻婆豆腐 g		蒜香油菜 g		古早味湯米粉 g			全穀雜糧類	6.6
	白米	90	骨腿丁	80	薄豆腐大丁	60	產銷油菜	90	新竹米粉	12		豆蛋魚肉類	2.9
	燕麥	20	杏鮑菇頭	15	絞肉	10	蒜末	1	肉絲	10		蔬菜類	1.3
	糙米	10	蒜仁	1	毛豆仁	2			豆芽菜	10		油脂與堅果種子類	1.5
			薑片	1	青蔥	1			虱目魚丸	5		水果類	0.0
			九層塔	0.5	蒜末	1			韭菜	3			
					紅蔥片	1			紅蔥碎	1		總熱量	776
									蒜末	0.5			
								蝦米	0.5				
								香菇絲	0.5				
3月19日 星期二	薏仁飯 g		黑胡椒豬柳 g		螞蟻上樹 g		紅絲大白菜 g		茶壺雞湯 g		當季水果	全穀雜糧類	6.7
	白米	90	豬柳	65	高麗菜切片	30	大白菜切片	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類	2.1
	薏仁	20	洋蔥粗條	25	絞肉	10	胡蘿蔔絲	2	白蘿蔔中丁	10		蔬菜類	1.8
	糙米	10	青蔥去頭尾	1	冬粉	10	蒜末	1	脆筍片	4		油脂與堅果種子類	1.5
			蒜末	1	生鮮木耳絲	3			生鮮香菇	4		水果類	1.0
			奶油	0.2	紅蘿蔔絲	3			柴魚片	0.5			
			黑胡椒粒	0.1	蒜末	1						總熱量	799
			紅蔥碎	1									
3月20日 星期三	小米飯 g		日式蒸蛋 g		香拌油腐 g		有機黑葉白菜 g		味噌湯 g			全穀雜糧類	6.0
	白米	90	洗選蛋	53	嫩油丁	80	有機黑葉白菜	90	薄豆腐切絲	30		豆蛋魚肉類	2.8
	小米	20	海帶芽	0.2	薑末	2	薑絲	1	味噌	11		蔬菜類	1.1
	糙米	10	蒜泥	0.5	蒜末	2			洋蔥片	5		油脂與堅果種子類	2.0
			柴魚片	0.1	青蔥去頭尾	2			青蔥去頭尾	1		水果類	0.0
					九層塔	1			乾海帶芽	0.5			
					辣椒	0.2					總熱量	746	
3月21日 星期四	糙米飯 g		鮮魚總匯 g		奶焗白菜 g		紅蔥小白菜 g		黃瓜魚丸湯 g		當季水果	全穀雜糧類	6.2
	白米	90	魷魚耳	40	大白菜切片	45	產銷小白菜	90	大黃瓜片	30		豆蛋魚肉類	3.5
	糙米	30	鱸魚丁	40	清雞肉丁	10	紅蔥末	1	虱目魚丸	10		蔬菜類	1.7
			肉片	40	紅蘿蔔片	5			龍骨丁	5		油脂與堅果種子類	1.5
			蒜末	1	螺旋麵	4			薑絲	0.5		水果類	1.0
			青蔥	1	全脂奶粉	3							
			薑絲	1	蒜末	1						總熱量	867
					奶油	0.2							
3月22日 星期五	小烏龍麵 g		卡啦脆皮雞排 g		和風咖哩醬 g		蒜香萵苣 g		紫菜蛋花湯 g		履歷豆奶	全穀雜糧類	3.4
	小烏龍麵	100	卡啦脆皮雞排	75	豬肉絲	25	產銷萵苣	90	洗選蛋	13		豆蛋魚肉類	3.5
					洋蔥碎	15	蒜末	1	青蔥	1		蔬菜類	1.1
					馬鈴薯中丁	10			紫菜	0.6		油脂與堅果種子類	1.5
					紅蘿蔔中丁	5			薑絲	0.5		水果類	0.0
					蒜末	0.5							
					咖哩粉	1.2						總熱量	596
					即溶椰漿粉	0.2							
				奶油	0.2								
				奶粉	2								

臺中市北屯區東山高中

3月18日 - 3月22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
3月18日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	三杯素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 25 九層塔 1 薑片 1	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 55 紅蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5	沙茶鮮蔬 g 高麗菜切片 40 黑蠔菇 15 冷凍玉米粒 5 薑絲 0.5 素沙茶醬 0.5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	素古早味湯米粉 g 豆芽菜 15 新竹米粉 12 素香菇素肉燥 10 鴻喜菇 8 素丸 15 素肉絲 2 香菇絲 0.5		全穀雜糧類 8.2 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 897
3月19日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	蜜汁黑干 g 黑豆干一切九 75 白芝麻 0.5	泰式酸辣豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄去蒂 25 九層塔 0.5 檸檬汁 2	螞蟻上樹 g 高麗菜切片 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 素絞肉 1	手做地瓜泥球 g 地瓜小丁 60 玉米粒 15 葡萄乾 5 白芝麻 6	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	茶壺筍片湯 g 白蘿蔔中丁 20 脆筍片 15 生鮮香菇 15	當季水果	全穀雜糧類 8.3 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 1006
3月20日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	日式蒸蛋 g 洗選蛋 50 海帶芽 1 薑泥 1	香拌油腐 g 油腐丁 60 薑末 2 九層塔 2 辣椒 0.5	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 台芹處理好 1	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 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		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 803
3月21日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	BBQ干片 g 豆干片 35 玉米段 15 紅甜椒 10 薑絲 0.5	紅燒豆干結 g 豆干結 30 生鮮香菇 20 迷你豆輪 6 薑絲 0.5	素奶焗白菜 g 大白菜切片 50 紅蘿蔔片 8 螺旋麵 4 角螺 3 全脂奶粉 3	素燒賣 g 素燒賣 25	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 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	當季水果	全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 834
3月22日 星期五	小烏龍麵 g 小烏龍麵 100	素雞排 g 素雞排 25	咖哩干丁 g 豆干丁 30 馬鈴薯中丁 25 紅蘿蔔中丁 15 毛豆仁 5	素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 20 紫菜 0.8 薑絲 1	履歷豆奶	全穀雜糧類 4.6 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 611

臺中市北屯區東山高中 3月25日 - 3月30日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
3月25日 星期一	麥片飯	g	咕咾肉	g	樹子冬瓜燒	g	蒜香高麗菜	g	香菇雞湯	g		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 2.0 水果類 0.0 總熱量 750
	白米	90	肉丁	50	冬瓜大丁	50	高麗菜	90	骨腿丁	20		
	麥片	20	軟骨丁	15	虱目魚丸	10	木耳絲	2	生鮮香菇	15		
	糙米	10	洋蔥片	20	絞肉	10	蒜末	1	鈕菇	0.3		
			鳳梨	15	生鮮香菇	5			薑片	0.5		
			青蔥去頭尾	1.5	紅蘿蔔中丁	5						
			蒜末	1	蔘瓜	2.2						
					樹子	2.2						
3月26日 星期二	蕎麥飯	g	瓜仔雞	g	蔥香麵疙瘩	g	紅蔥蚵白菜	g	綠豆粉粿湯	g	當季水果	全穀雜糧類 8.7 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 919
	白米	90	骨腿丁	80	高麗菜	50	產銷蚵白菜	90	粉粿	17		
	蕎麥	20	杏鮑菇頭	8	肉絲	10	紅蔥末	1	綠豆	10		
	糙米	10	花瓜	8	麵疙瘩	15						
			薑片	1	紅蘿蔔絲	2						
					蒜末	1						
3月27日 星期三	香鬆飯	g	高麗菜炒蛋	g	三杯凍腐	g	有機油菜	g	酸辣湯	g		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 747
	白米	105	洗選蛋	50	凍豆腐丁	55	有機油菜	90	薄豆腐切絲	23		
	糙米	15	高麗菜切片	25	絞肉	10	薑絲	1	肉絲	5		
	香鬆	0.5	培根	15	米血丁	10			洗選蛋	7		
			紅蘿蔔片	1.5	薑片	1			脆筍絲	5		
			蒜末	1	蒜仁	1			生鮮木耳絲	3		
					九層塔	0.5			紅蘿蔔絲	1		
									青蔥去頭尾	1		
3月28日 星期四	糙米飯	g	泡菜燒肉	g	起司時蔬鍋	g	蒜香青江菜	g	韓式黃豆芽湯	g	當季水果	全穀雜糧類 6.3 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 799
	白米	90	肉片	75	冷凍青花菜	50	產銷青江菜	90	薄豆腐切絲	20		
	糙米	30	大白菜切片	20	韓式年糕	10	蒜泥	1	黃豆芽	10		
			韓式泡菜	6.5	洋蔥絲	10			雞骨架	5		
			紅蘿蔔絲	3	培根	10			青蔥去頭尾	1		
			青蔥去頭尾	1	乳酪絲	4			乾海帶芽	0.5		
			蒜末	1	奶粉	2			薑絲	0.5		
					蒜末	1			白芝麻	0.3		
3月29日 星期五	白油麵	g	飄香肉燥	g	蝦捲	g	紅蔥小白菜	g	擔仔麵湯	g	綜合堅果包	全穀雜糧類 3.3 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 644
	白油麵	100	絞肉	40	蝦捲	50	產銷小白菜	90	肉片	15		
			油腐丁	25			紅蔥末	1	豆芽菜	15		
			紅蔥碎	2					虱目魚丸	10		
			青蔥去頭尾	2					韭菜	3		
									紅蔥碎	1		
									蒜末	0.5		
									蝦米	0.5		
									香菇絲	0.5		

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
3月25日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	素糖醋嫩腐 g 嫩油丁 40 鳳梨 25 杏鮑菇 15	玉米蒸蛋 g 洗選蛋 50 玉米粒 10 毛豆仁 5	樹子冬瓜 g 冬瓜大丁 75 樹子 3 薑絲 0.5	紅豆餅 g 紅豆餅 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	鮮菇湯 g 生鮮香菇 15 秀珍菇 15 素羊肉 15 蓮子 3 紅棗 1 薑片 1		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 766
3月26日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	花瓜素雞 g 素雞切片 40 白蘿蔔大丁 20 花瓜 8 素絞肉 0.5	素香菇豆腐羹 g 薄豆腐切絲 40 金針菇 20 生鮮香菇 10 脆筍絲 10	素香麵疙瘩 g 麵疙瘩 40 高麗菜 15 細皮絲 5 紅蘿蔔絲 5 乾香菇絲 1	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	綠豆粉粿湯 g 粉粿 17 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 9.3 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 963
3月27日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	高麗菜炒蛋 g 洗選蛋 50 高麗菜切片 20 紅蘿蔔片 5	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 30 杏鮑菇 30 紅蘿蔔中丁 10 薑片 1 九層塔 1	素香紫茄 g 茄子 80 素肉燥 1 薑片 1	紫米糕捲 g 紫米糕捲 30	素有機油菜 g 有機油菜 90 薑絲 1	素酸辣湯 g 薄豆腐切絲 20 脆筍絲 15 生鮮木耳絲 10 紅蘿蔔絲 2 洗選蛋 5		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 783
3月28日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	泡菜凍腐 g 凍豆腐丁 60 大白菜切片 10 素泡菜 10	起司年糕鍋 g 冷凍青花菜 25 韓式年糕 30 毛豆仁 5 乳酪絲 5 奶粉 2	芋香粒粒 g 芋頭小丁 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	韓式黃豆芽湯 g 薄豆腐切絲 20 黃豆芽 10 乾海帶芽 0.5 薑絲 0.5 白芝麻 0.3	當季水果	全穀雜糧類 9.4 豆蛋魚肉類 1.4 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 936
3月29日 星期五	白油麵 g 白油麵 100	椒鹽豆包 g 生豆包 55 椒鹽粉 1	素香菇肉燥 g 豆干丁 15 生鮮香菇 15 茄子 15 紅蘿蔔小丁 10 素肉燥 8 毛豆仁 4	香炒菜豆 g 菜豆處理好 70 素肉燥 1 紅蘿蔔絲 5	蘋果派 g 蘋果派 30	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	綜合堅果包	全穀雜糧類 4.3 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 671