

臺中市北屯區東山高中 112年2月份菜單

周一	週二	週三	週四	週五	週六
2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
白扁麵 醬燒豬排 香菇肉燥 紅絲大白菜 蘿蔔排骨湯	薏仁飯 醬燒魚丁 結頭鮮燴 蒜香萵苣 香菇雞湯 當季水果	白米飯 高麗菜炒蛋 滷味拼盤 有機皺葉白菜 綠豆地瓜圓湯	糙米飯 春川炒雞 麻婆豆腐 蒜香油菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	五穀飯 蔥香鹹豬肉 奶香洋芋 有機綠豆芽 紫菜蛋花湯 綜合堅果包	紫米飯 海結燒肉 泰式酸辣油腐 紅蔥小白菜 香菇羹湯
2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
白扁麵 無骨雞排 西西里茄汁肉醬 蒜香高麗菜 玉米濃湯	小米飯 三杯雞丁 泡菜炒年糕 蒜香菠菜 關東煮湯 當季水果	芝麻飯 香Q滷蛋 奶油培根玉米 有機黑葉白菜 古早味湯米粉	糙米飯 椒鹽魚柳 酸白菜凍腐 香炒萵苣 蒜頭雞湯 當季水果	燕麥飯 蒜泥白肉 香菇豆腐羹 有機青江菜 海芽蛋花湯 履歷豆奶(2月)	

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 112年2月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五	週六
2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
白扁麵 香菇干丁 宮保素肚 泡菜寬粉煲 素上海炒年糕 煉乳銀絲卷 素紅絲大白菜 蘿蔔素排骨湯	薏仁飯 打拋豆包 香滷豆干結 金針佛手瓜 素榨菜鮮菇 香烤地瓜 素香炒萵苣 雙菇湯 當季水果	白米飯 照燒素雞 素麻婆豆腐 芹香茼蒿 素沙茶鮮蔬 芋泥丸 有機皺葉白菜 綠豆地瓜圓湯	糙米飯 回鍋干片 京醬豆腸 栗子燴菇 四喜針菇 豆沙包 香炒油菜 冬瓜丸子湯 當季水果	五穀飯 麻香素肚 豆瓣麵腸 素奶香洋芋 南瓜咖哩 娘惹山藥捲 素有機綠豆芽 紫菜豆腐湯 綜合堅果包	紫米飯 玫瑰油腐 客家小炒 芝麻牛蒡 清炒花椰 芝麻包 素香炒小白菜 素香菇羹湯
2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
白扁麵 西西里茄汁干丁 素雞排 脆炒腰花 香炒長豆 枸杞南瓜 素香炒高麗菜 玉米洋芋湯	小米飯 蘿蔔素雞 酸白菜凍豆腐 花椰鮮菇 素螞蟻上樹 芋泥包 香炒菠菜 素關東煮湯 當季水果	芝麻飯 素百頁鮮燴 五更腸旺 奶油火腿玉米 五香毛豆莢 藍莓烤派 素有機黑葉白菜 素古早味湯米粉	糙米飯 藥膳凍腐 三杯黑干 素客家燜筍 素韓式炒年糕 紫米捲 素香炒萵苣 鮮菇湯 當季水果	燕麥飯 花瓜燒嫩腐 海帶干絲 素芋香粒粒 三杯紫茄 黑糖金絲捲 素有機青江菜 海芽豆腐湯 履歷豆奶(2月)	
1月0日					

臺中市北屯區東山高中 2月13日 - 2月18日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月13日 星期一	白扁麵 g 白扁麵 100	醬燒豬排 g 醬燒豬排 75	香菇肉燥 g 洋蔥碎 22 絞肉 20 生鮮香菇 12 紅蔥片 1.5	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	蘿蔔排骨湯 g 白蘿蔔中丁 35 龍骨丁 8 芹菜去葉 1 薑片 0.5		全穀雜糧類 3.3 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 1.0 總熱量 640
2月14日 星期二	薏仁飯 g 白米 80 薏仁 20	醬燒魚丁 g 水沙魚丁 100 薄豆腐大丁 20 洋蔥大丁 15 蒜末 1 青蔥 1.0	結頭鮮燴 g 結頭菜片 42 甜不辣切絲 15 肉片 15 紅蘿蔔片 3 紅蔥片 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	香菇雞湯 g 骨腿丁 25 生鮮香菇 12 鈕菇 0.3 薑片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.4 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 1.0 總熱量 745
2月15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	滷味拼盤 g 黑豆干1切9 15 百頁切丁 15 米血丁 15 肉片 15 黑輪片 10 酸菜絲 5 玉米段 5 蒜泥 1	有機皺葉白菜 g 有機皺葉白菜 90 薑絲 1	綠豆地瓜圓湯 g 地瓜圓 15 綠豆 10		全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 713
2月16日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	春川炒雞 g 骨腿丁 90 洋蔥絲 10 韓式泡菜 5 乳酪絲 3 青蔥去頭尾 2 蒜片 0.5	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 紅蔥片 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	冬瓜魚丸湯 g 冬瓜中丁 30 虱目魚丸 13 雞骨架 5.0 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 727
2月17日 星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	蔥香鹹豬肉 g 肉片 50 鹹豬肉 25 洋蔥粗條 25 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 黑胡椒粒 0.1	奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 53 杏鮑菇 15 帶皮雞胸丁 15 奶粉 3 紅蘿蔔中丁 3 蒜末 1 奶油 0.2	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 0.2 黑胡椒粒 0.1	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	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 731
2月18日 星期六	紫米飯 g 白米 80 紫米 20	海結燒肉 g 肉角 55 軟骨丁 20 海帶結 25 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	泰式酸辣油腐 g 嫩油丁 40 絞肉 15 米血丁 20 洋蔥大丁 10 金針菇 8 木耳片 5 蒜末 1	紅蔥小白菜 g 履歷小白菜 90 紅蔥末 1	香菇羹湯 g 豬柳 12 大白菜切絲 10 生鮮香菇 10 金針菇 5 紅蘿蔔絲 2 芹菜 1		全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 760

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月13日 星期一	白扁麵 g 白扁麵 100	香菇干丁 g 豆干小丁 40 生鮮香菇 30 紅蘿蔔小丁 8 毛豆仁 3	宮保素肚 g 素肚片 40 紅甜椒去頭籽 25 黃甜椒去頭籽 15 乾辣椒 0.1	泡菜寬粉煲 g 高麗菜切片 30 韓式泡菜素食 22 寬冬粉 12	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	煉乳銀絲卷 g 銀絲卷 30 煉乳 2	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	蘿蔔素排骨湯 g 白蘿蔔中丁 35 素排骨 8 芹菜去葉 1 薑片 1		全穀雜糧類 5.8 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 3.1 油類與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 738
2月14日 星期二	薏仁飯 g 白米 80 薏仁 20	打拋豆包 g 非基改生大豆包 40 牛蕃茄去蒂 25 生鮮木耳絲 5 檸檬原汁 2 九層塔 1	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 1	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	素榨菜鮮菇 g 淡榨菜絲 45 生鮮香菇 25 紅蘿蔔絲 10 素肉絲 2	香烤地瓜 g 烤地瓜 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 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 5.5 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 3.6 油類與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 789
2月15日 星期三	白米飯 g 白米 100	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	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	芹香茼蒿 g 西洋芹菜切片 35 杏鮑菇 15 茼蒿白魷魚 10 生鮮木耳片 5	素沙茶鮮蔬 g 高麗菜切片 30 黑蠔菇 30 筍片 20 枸杞 1 薑絲 1	芋泥丸 g 芋泥丸 30	有機嫩葉白菜 g 有機嫩葉白菜 90 薑絲 1	綠豆地瓜圓湯 g 地瓜圓 15 綠豆 10		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.6 油類與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 778
2月16日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	回鍋干片 g 非基改豆干片 40 高麗菜切片 40 台芹處理好 5	京醬豆腸 g 非基改豆腸 40 秀珍菇 30 紅蘿蔔中丁 5 甜麵醬 5.0	栗子燴菇 g 杏鮑菇 55 栗子 15 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 1	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	香炒油菜 g 有機油菜 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 6.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 3.5 油類與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 823
2月17日 星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	麻香素肚 g 素肚切片 45 四季豆處理好 15 生鮮香菇 10 薑片 1	豆瓣麵腸 g 麵腸切段 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔片 10 豆瓣醬 2	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	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 0.8 素咖哩粉 0.5	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	素有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 1 黑胡椒粒 0	紫菜豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 紫菜 0.8 薑絲 0.5	綜合堅果包	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.6 油類與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 853
2月18日 星期六	紫米飯 g 白米 80 紫米 20	玫瑰油腐 g 三角油豆腐 40 杏鮑菇 30 薑末 1 紹興酒 1	客家小炒 g 非基改豆干片 40 台芹處理好 15 素茼蒿白魷魚 15 紅蘿蔔絲 5.0 薑絲 1	芝麻牛蒡 g 芝麻牛蒡絲 60	清炒花椰 g 白花椰切段 65 紅蘿蔔片 5 素肉燥 1	芝麻包 g 芝麻包 30	素香炒小白菜 g 履歷小白菜 80 薑絲 20	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 6.0 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 3.4 油類與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 705

臺中市北屯區東山高中 2月20日 - 2月24日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月20日 星期一	白扁麵 g 白扁麵 100	無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75	西西里茄汁肉醬 g 牛蕃茄去蒂 43 絞肉 15 洋蔥小丁 15 起司粉 1 蒜末 1 蕃茄角 0.2 蕃茄糊 0.2 奶油 0.2 義大利香料 0.1	蒜香高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 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 全脂奶粉 2 玉米濃湯粉 4 奶油 0		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 2.0 水果類 0.0 總熱量 598
2月21日 星期二	小米飯 g 白米 80 小米 20	三杯雞丁 g 骨腿丁 95 杏鮑菇 15 蒜仁 1.5 薑片 1 九層塔 1	泡菜炒年糕 g 大白菜切片 40 韓式年糕 25 肉絲 10 洋蔥絲 10 韓式泡菜 5 生鮮木耳絲 3.0 青蔥 1.0	蒜香菠菜 g 菠菜 90 絞肉 2 蒜泥 1	關東煮湯 g 白蘿蔔中丁 15 魚豆腐 8 龍骨丁 8 玉米段 5 柴魚片 1	當季水果	全穀雜糧類 5.9 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 756
2月22日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 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 0.1	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 青蔥 2 蒜末 1 黑胡椒粒 0.1	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	古早味湯米粉 g 新竹米粉 12 肉絲 10 豆芽菜 10 虱目魚丸 5 韭菜 3 紅蔥碎 1 蒜末 1 冬蝦尾 0.5		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 693
2月23日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	椒鹽魚柳 g 虱目魚柳 60 生腰果 3	酸白菜凍腐 g 非基改凍豆腐丁 35 大白菜切片 15 肉片 10 酸白菜 10 米血丁 8 虱目魚丸 5 紅蘿蔔片 5	香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	蒜頭雞湯 g 骨腿丁 25 秀珍菇 18 蒜泥 2 蒜仁 1	當季水果	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 885
2月24日 星期五	燕麥飯 g 白米 80 燕麥 20	蒜泥白肉 g 肉片 75 豆芽菜 20 蒜泥 2 青蔥去頭尾 1	香菇豆腐羹 g 薄豆腐切絲 25 魷魚羹 15 絞肉 10 生鮮香菇 5 金針菇 10 脆筍絲 15	有機青江菜 g 有機青江菜 90 蒜末 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 15 雞骨架 5 青蔥去頭尾 1 薑絲 1 乾海帶芽 1 蝦皮 0.4 紅蔥片 0.4	履歷豆奶	全穀雜糧類 5.0 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 0.0 總熱量 699

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月20日 星期一	白扁麵 g 白扁麵 100	西西里茄汁干丁 g 非基改豆干丁 40 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 5 生鮮香菇 5 起司粉 1	素雞排 g 素雞排 25	脆炒腰花 g 芥蘭菜 50 素腰花 15 辣椒 0.5 薑絲 0.5	香炒長豆 g 長豆處理好 65 素香菇素肉燥 8 紅蘿蔔絲 5	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	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 4.6 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.8 油類與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 631
2月21日 星期二	小米飯 g 白米 80 小米 20	蘿蔔素雞 g 素雞切片 30 白蘿蔔 30 花瓜 8 素絞肉 0.5	酸白菜凍豆腐 g 凍豆腐丁 30 酸白菜 22 生鮮香菇 20 蓮藕 1.5 薑絲 1	花椰鮮菇 g 白花椰切段 60 生鮮香菇 15 紅蘿蔔片 5	素螞蟻上樹 g 高麗菜切絲 30 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 辣豆瓣 1	芋泥包 g 芋泥包 30	香炒菠菜 g 菠菜 90 素肉燥 5 薑絲 1	素關東煮湯 g 白蘿蔔中丁 20 玉米段 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 1.5 蔬菜類 3.2 油類與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 808
2月22日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0	素百頁鮮燴 g 百頁切片 40 小黃瓜去頭尾 25 生鮮木耳片 8 紅蘿蔔片 1	五更腸旺 g 麵腸片 20 筍片 20 素腰花 15 酸菜仁切絲 15 生鮮木耳片 5 薑片 1	奶油火腿玉米 g 非基改玉米粒 40 素火腿丁 15 生鮮香菇 8 毛豆仁 6	五香毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 五香粉 1	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 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 8 鴻喜菇 8 素丸 8 素肉絲 4 香菇絲 1		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 2.1 油類與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 868
2月23日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	藥膳凍腐 g 凍豆腐丁 40 高麗菜片 30 黑蠔菇 10 薑片 1 藥膳包 0.1	三杯黑干 g 黑豆干一切九 40 杏鮑菇 30 薑片 1 九層塔 1	素客家燻筍 g 桂竹筍絲 40 海帶結 25 角螺 2 薑絲 1	素韓式炒年糕 g 高麗菜切片 35 韓式年糕 25 韓式泡菜 15 紅蘿蔔絲 3	紫米捲 g 紫米捲 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	鮮菇湯 g 香菇 20 秀珍菇 10 素羊肉 10 蓮子 5 紅棗 1 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 3.2 油類與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 869
2月24日 星期五	燕麥飯 g 白米 80 燕麥 20	花瓜燒嫩腐 g 嫩油丁 40 生鮮香菇 30 碎花瓜 15	海帶干絲 g 海帶絲 35 非基改細白子絲 20 紅蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	素芋香粒粒 g 芋頭小丁 60 玉米粒 10 紅蘿蔔小丁 3 素肉燥 3	三杯紫茄 g 茄子 80 九層塔 1 薑片 1	黑糖金絲捲 g 黑糖金絲捲 30	素有機青江菜 g 有機青江菜 90 薑絲 1	海芽豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 海芽 1 薑絲 1	履歷豆奶	全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.6 油類與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 791