

臺中市北屯區東山高中 112年10月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
五穀飯 鮮筍燒肉 泡菜炒年糕 蒜香青江菜 剝皮辣椒雞湯	小米飯 椒鹽魚丁 咖哩洋芋 紅蔥小白菜 冬瓜貢丸湯 當季水果	白米飯 高麗菜炒蛋 糖醋嫩腐 有機小松菜 大滷湯	糙米飯 瓜仔雞 鮮燴黃瓜 紅蔥蚵白菜 紅豆湯圓 當季水果	鐵板麵 醬燒豬排 紅蔥肉燥 蒜香油菜 味噌湯
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
國慶日假期	國慶日假期	芝麻飯 五香滷蛋 泰式油腐 蒜香空心菜 酸辣湯	糙米飯 洋芋燒肉 沙茶豆腐 有機油菜 蘿蔔貢丸湯 當季水果	古早味油飯 香菇燒雞 綜合滷味 蒜香高麗菜 紫菜蛋花湯 綜合堅果包
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
麥片飯 咖哩雞 開陽蒲瓜 蒜香青江菜 酸白菜肉片湯	蕎麥飯 蔥香豬柳 京醬黑干 紅蔥蚵白菜 綠豆粉圓湯 當季水果	白米飯 香菇蒸蛋 三杯凍腐 有機空心菜 白菜羹湯	糙米飯 魷魚干片 奶油培根玉米 紅蔥小白菜 茶壺雞湯 當季水果	鐵板麵 義式烤雞腿 西西里茄汁肉醬 紅絲大白菜 南瓜濃湯 履歷豆奶(10月)
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
燕麥飯 鹹酥雞 泡菜豆腐 蒜香油菜 雙菇雞湯	紫米飯 豉汁排骨 奶焗白菜 蒜香青江菜 海芽蛋花湯 當季水果	香鬆飯 薯丁炒蛋 香菇豆腐羹 有機青松菜 關東煮湯	糙米飯 韓式燒肉 絲瓜滑蛋 蒜香空心菜 黃瓜魚丸湯 當季水果	鐵板麵 無骨雞排 和風咖哩醬 紅蔥蚵白菜 蘿蔔排骨湯 綜合堅果包
10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
麥片飯 三杯雞丁 海皇豆腐 蒜香青江菜 蔞瓜香菇雞湯	五穀飯 海結燒肉 奶香洋芋 紅絲大白菜 羅宋湯 當季水果			

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 112年10月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
五穀飯 壽喜豆包 炒四色 素韓式炒年糕 豆沙包 素香炒青江菜 剝皮辣椒蘿蔔湯	小米飯 蜜汁黑干 咖哩凍腐 糖醋海帶芽 焗烤洋芋 素香炒小白菜 冬瓜丸子湯 當季水果	白米飯 花瓜燒嫩腐 香滷海結麵輪 長豆什錦 娘惹山藥捲 素有機小松菜 素大滷湯	糙米飯 五香豆干 泰式酸辣豆包 素鮮燴黃瓜 黑糖銀絲捲 素香炒蚵白菜 紅豆湯圓 當季水果	鐵板麵 酥炸豆腐 素香菇肉燥 宮保麵腸 紅藜小饅頭 素香炒油菜 素味噌湯
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
		芝麻飯 紅燒烤麩 素泰式油腐 腰果玉米 素燒賣 素香炒空心菜 素酸辣湯	糙米飯 素沙茶豆腐 咖哩皮絲 脆炒豆薯 雜糧小饅頭 素有機油菜 蘿蔔丸子湯 當季水果	素古早味油飯 香滷油腐 素綜合滷味 素香紫茄 芋泥丸 素香炒高麗菜 紫菜豆腐湯 綜合堅果包
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
麥片飯 素泡菜凍腐 咖哩素雞 麻油蒲瓜 黑糖小饅頭 素香炒青江菜 酸白菜湯	蕎麥飯 素京醬黑干 蕃茄豆腐 素螞蟻上樹 芋泥酥捲 素香炒蚵白菜 綠豆粉圓湯 當季水果	白米飯 樹子蒸豆包 素三杯凍腐 沙茶筍片鮮菇 香烤地瓜 素有機空心菜 素白菜羹湯	糙米飯 客家小炒 素海皇豆腐羹 花生海帶根 黃金捲 素香炒小白菜 茶壺筍湯 當季水果	鐵板麵 椒鹽豆包 西西里茄汁干丁 黑胡椒毛豆莢 素水餃 素紅絲大白菜 南瓜洋芋湯 履歷豆奶(10月)
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
燕麥飯 三杯油腐 海苔百頁 素冬瓜燒 甜紫米糕 素香炒油菜 鮮菇湯	紫米飯 素鐵板豆腐 豉汁素雞 素奶焗白菜 蘿蔔糕 素香炒青江菜 海芽湯 當季水果	香鬆飯 京醬豆腸 素香菇豆腐羹 素香炒米粉 黑糖捲 素有機青松菜 素關東煮湯	糙米飯 韓式豆包 絲瓜燴豆腐 素芋香粒粒 地瓜泥球 素香炒空心菜 黃瓜丸子湯 當季水果	鐵板麵 藥膳凍腐 咖哩干丁 豆酥豇豆 酥炸地瓜條 素香炒蚵白菜 蘿蔔素排骨湯 綜合堅果包
10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
麥片飯 白玉滷油腐 素泡菜豆腐 栗子燴菇 葡萄奶酥派 素香炒青江菜 蔭瓜香菇湯	五穀飯 海帶豆干結 莎莎醬佐豆腸 素奶香洋芋 銀絲捲 素紅絲大白菜 素羅宋湯 當季水果			

臺中市北屯區東山高中 10月2日 - 10月6日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月2日 星期一	五穀飯 g 白米 70 五穀 20 糙米 10	鮮筍燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 生鮮竹筍大丁 25 梅干菜 2.5 薑片 1	泡菜炒年糕 g 大白菜切片 50 韓式年糕 15 肉絲 10 洋蔥絲 10 韓式泡菜 6.5 青蔥 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	剝皮辣椒雞湯 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 15 剝皮辣椒 1.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 5.0 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 650
10月3日 星期二	小米飯 g 白米 70 小米 20 糙米 10	椒鹽魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 160 生腰果 3	咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 肉丁 10 洋蔥 10 紅蘿蔔中丁 5 蒜末 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	冬瓜貢丸湯 g 冬瓜中丁 30 貢丸 10 龍骨丁 4 薑片 0.5	當季水果	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 1.0 總熱量 787
10月4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 1.5 蒜末 1	糖醋嫩腐 g 嫩油丁 45 洋蔥片 20 絞肉 10 生鮮木耳片 5 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	大滷湯 g 大白菜切條 15 肉絲 10 洗選蛋 7 脆筍絲 6 紅蘿蔔絲 3 青蔥去頭尾 1		全穀雜糧類 5.0 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 632
10月5日 星期四	糙米飯 g 白米 70 糙米 30	瓜仔雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 8 花瓜 8 薑片 1	鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 50 肉片 10 木耳 10 紅蘿蔔片 5 蒜末 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	紅豆湯圓 g 湯圓 15 紅豆 10	當季水果	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 750
10月6日 星期五	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 20 生鮮香菇 12 洋蔥小丁 20 茄子 5 紅蔥粗 3 青蔥 2	蒜香油菜 g 產銷油菜 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		全穀雜糧類 3.3 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 566

臺中市北屯區東山高中

10月2日 - 10月6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
10月2日 星期一	五穀飯 g 白米 70 五穀 20 糙米 10	壽喜豆包 g 燻豆包 50 生鮮香菇 10 薑絲 0.5	炒四色 g 豆干丁 20 玉米粒 20 毛豆仁 15 紅蘿蔔小丁 15	素韓式炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 素泡菜 10 紅蘿蔔絲 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	剝皮辣椒蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 30 角螺 2 剝皮辣椒 6 薑片 1		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 761
10月3日 星期二	小米飯 g 白米 70 小米 20 糙米 10	蜜汁黑干 g 黑豆干一切九 75 白芝麻 0.5	咖哩凍腐 g 凍豆腐丁 30 馬鈴薯中丁 20 紅蘿蔔小丁 20 毛豆仁 5	糖醋海帶芽 g 海帶芽 30 薑絲 1	焗烤洋芋 g 馬鈴薯切片 80 乳酪絲 10	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 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 7.9 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 936
10月4日 星期三	白米飯 g 白米 100	花瓜燒嫩腐 g 嫩油丁 50 生鮮香菇 10 花瓜 10	香滷海結麵輪 g 海帶結 30 麵輪 5 薑絲 0.5	長豆什錦 g 長豆 45 秀珍菇 15 紅蘿蔔絲 15	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	素大滷湯 g 大白菜切條 10 脆筍絲 15 金針菇 10 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 0.8		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 1.4 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 679
10月5日 星期四	糙米飯 g 白米 70 糙米 30	五香豆干 g 豆干 60 五香粉 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	素鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 40 素香菇羹 15 秀珍菇 15 紅蘿蔔片 5	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	紅豆湯圓 g 湯圓 15 紅豆 10	當季水果	全穀雜糧類 7.3 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 1.0 總熱量 914
10月6日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 100	酥炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 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	宮保麵腸 g 麵腸片 60 熟花生 15 乾辣椒 0.5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	素味噌湯 g 玉米粒 15 味噌 5 乾海帶芽 1.5		全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 766

臺中市北屯區東山高中 10月9日 - 10月13日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月9日 星期一							
10月10日 星期二							
10月11日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0.2	五香滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 10 海帶結 4 紅蔥碎 0.5	泰式油腐 g 小三角油豆腐 35 洋蔥片 20 鳳梨角 12 絞肉 10 蒜末 1 青蔥去頭尾 1 檸檬汁 1 魚露 0.5	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	酸辣湯 g 薄豆腐切絲 23 肉絲 5 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 5.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.7 水果類 0.0 總熱量 653
10月12日 星期四	糙米飯 g 白米 70 糙米 30	洋芋燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 馬鈴薯中丁 25 洋蔥片 8 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	沙茶豆腐 g 高麗菜切片 20 薄豆腐大丁 30 洋蔥條 15 肉絲 10 青蔥去頭尾 1 沙茶醬 1.5	有機油菜 g 有機油菜 90 薑絲 1	蘿蔔貢丸湯 g 白蘿蔔中丁 30 鴨肉貢丸 13 龍骨丁 5 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 745
10月13日 星期五	古早味油飯 g 糯米 80 肉絲 10 生鮮香菇 5 水煮熟花生 2 皮絲 4 薑末 1.2 乾魷魚切絲 0.8 紅蔥碎 0.5 香菇絲 0.3	香菇燒雞 g 骨腿丁 80 香菇 12 青蔥去頭尾 1 薑片 1	綜合滷味 g 白蘿蔔大丁 50 水晶餃 10 肉片 10 紅蘿蔔中丁 5 蒜泥 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 15 青蔥 1 紫菜 0.6 薑絲 0.5	綜合堅果包	全穀雜糧類 4.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 598

臺中市北屯區東山高中

10月9日 - 10月13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
10月9日 星期一									
10月10日 星期二									
10月11日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0.2	紅燒烤麩 g 烤麩切丁 50 生鮮香菇 15 芋頭大丁 15	素泰式油腐 g 小三角油豆腐 45 鳳梨 15 杏鮑菇 15	腰果玉米 g 玉米粒 30 紅蘿蔔小丁 15 毛豆仁 15 生腰果 15	素燒賣 g 素燒賣 25	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 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		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 731
10月12日 星期四	糙米飯 g 白米 70 糙米 30	素沙茶豆腐 g 薄豆腐大丁 60 高麗菜切片 10 番茄去蒂 5	咖哩皮絲 g 馬鈴薯中丁 40 生鮮香菇 15 紅蘿蔔小丁 10 皮絲大丁 5	脆炒豆薯 g 豆薯條片 60 生鮮木耳絲 10 紅蘿蔔絲 5	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素有機油菜 g 有機油菜 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 6.0 豆蛋魚肉類 1.3 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 728
10月13日 星期五	素古早味油飯 g 糯米 80 生鮮香菇 10 皮絲 6 素肉絲 3 薑末 1.2 水煮熟花生 2 香菇絲 0.6	香滷油腐 g 長形油豆腐 50 生鮮香菇 12 素絞肉 0.8	素綜合滷味 g 白蘿蔔大丁 30 百頁丁 30 素米血中丁 15 紅蘿蔔中丁 5	素香紫茄 g 茄子 80 素肉燥 1 薑片 1	芋泥丸 g 芋泥丸 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	紫菜豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 紫菜 0.8 薑絲 1	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.4 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 688

臺中市北屯區東山高中 10月16日 - 10月20日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月16日 星期一	麥片飯 g 白米 70 麥片 20 糙米 10	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	開陽蒲瓜 g 蒲瓜片 55 肉片 15 木耳絲 5 冬粉 3 蒜末 1 青蔥去頭尾 1 蝦米 0.5	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	酸白菜肉片湯 g 肉片 10 酸白菜 15 大白菜切片 20 薑絲 0.5		全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 643
10月17日 星期二	蕎麥飯 g 白米 70 蕎麥 20 糙米 10	蔥香豬柳 g 豬柳 70 洋蔥片 25 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 1	京醬黑干 g 黑豆干1切9 40 肉片 15 杏鮑菇 15 紅蘿蔔片 3 薑片 1 紅蔥粗 0.5	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	綠豆粉圓湯 g 粉圓 15 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 857
10月18日 星期三	白米飯 g 白米 100	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 55 玉米粒 4.5 生鮮香菇 4.5 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 45 雞胸丁 15 米血丁 10 薑片 1 蒜仁 1 九層塔 0.5	有機空心菜 g 有機空心菜 90 蒜泥 1	白菜羹湯 g 豬柳 10 大白菜切絲 30 金針菇 5 紅蘿蔔絲 1.5 芹菜 1		全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 670
10月19日 星期四	糙米飯 g 白米 70 糙米 30	魷魚干片 g 魷魚耳 35 豆干片 25 肉片 10 蒜仁 1 薑片 1	奶油培根玉米 g 馬鈴薯小丁 30 玉米粒 30 培根 10 紅蘿蔔小丁 3 奶油 0.2	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	茶壺雞湯 g 骨腿丁 20 白蘿蔔中丁 10 脆筍片 4 生鮮香菇 4 柴魚片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.7 水果類 1.0 總熱量 733
10月20日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 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 蕃茄去蒂 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 義大利香料 0.1	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	南瓜濃湯 g 南瓜中丁 30 絞肉 8 洋蔥小丁 7 洗選蛋 5 全脂奶粉 1.5 奶油 0.2	履歷豆奶	全穀雜糧類 3.6 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 567

臺中市北屯區東山高中

10月16日 - 10月20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
10月16日 星期一	麥片飯 g 白米 70 麥片 20 糙米 10	素泡菜凍腐 g 凍豆腐丁 60 大白菜切片 10 素泡菜 10	咖哩素雞 g 素雞切片 30 馬鈴薯中丁 25 紅蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	麻油蒲瓜 g 蒲瓜片 45 秀珍菇 15 素羊肉 5 薑片 0.5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	酸白菜湯 g 酸白菜 30 金針菇 25 番茄去蒂 5 薑絲 1		全穀雜糧類 6.6 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 0.0 總熱量 752
10月17日 星期二	蕎麥飯 g 白米 70 蕎麥 20 糙米 10	素京醬黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 5	素螞蟻上樹 g 高麗菜切片 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5	芋泥酥捲 g 芋泥酥捲 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	綠豆粉圓湯 g 粉圓 15 綠豆 10	當季水果	全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 907
10月18日 星期三	白米飯 g 白米 100	樹子蒸豆包 g 生豆包 55 樹子 3 薑絲 0.5	素三杯凍腐 g 凍豆腐丁 30 杏鮑菇 30 紅蘿蔔中丁 10 薑片 1 九層塔 1	沙茶筍片鮮菇 g 高麗菜切片 40 黑蠔菇 15 筍片 15 薑絲 0.5 素沙茶醬 0.5	香烤地瓜 g 烤地瓜 30	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 薑絲 1	素白菜羹湯 g 大白菜切絲 15 生鮮香菇 15 金針菇 15 紅蘿蔔絲 5 芹菜 1		全穀雜糧類 5.5 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 701
10月19日 星期四	糙米飯 g 白米 70 糙米 30	客家小炒 g 豆干片 45 台芹處理好 15 茼蒿白魷魚 10 紅蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	素海皇豆腐羹 g 薄豆腐切絲 40 生鮮香菇 15 素蝦仁 5 脆筍絲 15	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 台芹處理好 1	黃金捲 g 黃金捲 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	茶壺筍湯 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 6.0 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 737
10月20日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 100	椒鹽豆包 g 生豆包 55 椒鹽粉 1	西西里茄汁干丁 g 豆干丁 20 牛蕃茄去蒂 25 紅蘿蔔小丁 5 生鮮香菇 5 毛豆仁 5	黑胡椒毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 黑胡椒粒 0.5	素水餃 g 素熟水餃 30	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	南瓜洋芋湯 g 南瓜中丁 25 馬鈴薯小丁 15 紅蘿蔔小丁 10 台芹處理好 0.5	履歷豆奶	全穀雜糧類 4.7 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 648

臺中市北屯區東山高中 10月23日 - 10月28日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月23日 星期一	燕麥飯 g 白米 70 燕麥 20 糙米 10	鹹酥雞 g 雞胸丁 70 蒜末 1.5 九層塔 0.5	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 45 大白菜切片 20 肉片 10 韓式泡菜 6.5 蒜末 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	雙菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 7 秀珍菇 7 蒜泥 1.5 蒜仁 0.5		全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 737
10月24日 星期二	紫米飯 g 白米 70 紫米 20 糙米 10	豉汁排骨 g 肉丁 50 軟骨丁 15 馬鈴薯中丁 25 豆豉 1 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 甜麵醬 2	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 蒜末 1 奶油 0.2	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 15 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 5.5 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 740
10月25日 星期三	香鬆飯 g 白米 100 香鬆 0.5	薯丁炒蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 25 培根 10 洋蔥小丁 5 有鹽奶油 0.2 洋香菜葉 0.1	香菇豆腐羹 g 薄豆腐切絲 40 魷魚羹 10 絞肉 10 生鮮香菇 5 脆筍絲 5 蒜末 1 紅蔥片 1	有機青松菜 g 有機青松菜 90 薑絲 1	關東煮湯 g 白蘿蔔中丁 15 黑輪片 10 玉米段 8 龍骨丁 8 柴魚片 0.5		全穀雜糧類 5.4 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 648
10月26日 星期四	糙米飯 g 白米 70 糙米 30	韓式燒肉 g 肉片 75 黃豆芽 15 韓式泡菜 5 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	絲瓜滑蛋 g 絲瓜片 90 肉片 6 洗選蛋 8 木耳片 8 薑片 0.5	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 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 5.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 745
10月27日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 100	無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75	和風咖哩醬 g 豬肉絲 25 洋蔥碎 15 馬鈴薯中丁 10 紅蘿蔔中丁 5 蒜末 0.5 咖哩粉 1.2 即溶椰漿粉 0.2 奶油 0.2 奶粉 2	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	蘿蔔排骨湯 g 白蘿蔔中丁 35 龍骨丁 8 芹菜去葉 0.5 薑片 0.5	綜合堅果包	全穀雜糧類 3.4 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 594

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月23日 星期一	燕麥飯 g 白米 70 燕麥 20 糙米 10	三杯油豆腐 g 油豆腐小丁 60 杏鮑菇 15 九層塔 1 薑片 1	海苔百頁 g 百頁切丁 40 地瓜大丁 45 海苔粉 1	素冬瓜燒 g 冬瓜大丁 50 生鮮香菇 15 紅蘿蔔小丁 10 毛豆仁 3 蔴瓜 3 薑絲 0.5	甜紫米糕 g 紫糯米 25 白芝麻 0.3	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 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 6.7 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 759
10月24日 星期二	紫米飯 g 白米 70 紫米 20 糙米 10	素鐵板豆腐 g 嫩油丁 60 生鮮香菇 15	豉汁素雞 g 素雞切片 40 馬鈴薯中丁 25 紅蘿蔔中丁 5 毛豆仁 3	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	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 75	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	海芽湯 g 薄豆腐切絲 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 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 923
10月25日 星期三	香鬆飯 g 白米 100 香鬆 0.5	京醬豆腸 g 豆腸 30 秀珍菇 30 紅蘿蔔中丁 5 甜麵醬 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	素香炒米粉 g 豆芽菜 40 新竹米粉 12 素肉燥 1 香菇絲 0.5	黑糖捲 g 黑糖捲 70	素有機青松菜 g 有機青松菜 90 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		全穀雜糧類 8.2 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 811
10月26日 星期四	糙米飯 g 白米 70 糙米 30	韓式豆包 g 生豆包(切四) 40 黃豆芽 25 素泡菜 8	絲瓜燴豆腐 g 薄豆腐大丁 40 絲瓜片 35 木耳片 10 薑絲 0.5	素芋香粒粒 g 芋頭小丁 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10	地瓜泥球 g 地瓜小丁 60 玉米粒 15 葡萄乾 5 奶油 1	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	黃瓜丸子湯 g 大黃瓜片 30 素小清丸 15 芹菜去葉 1	當季水果	全穀雜糧類 6.6 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 1.0 總熱量 796
10月27日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 100	藥膳凍腐 g 凍豆腐丁 45 高麗菜片 20 黑蠔菇 10 薑片 1 藥膳包 0.1	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	豆酥豇豆 g 生鮮豇豆切段 70 豆酥粉 1 薑絲 0.5	酥炸地瓜條 g 冷凍地瓜條 75	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 642

臺中市北屯區東山高中 10月30日 - 11月3日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
10月30日 星期一	麥片飯 g 白米 70 麥片 20 糙米 10	三杯雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 15 蒜仁 1 薑片 1 九層塔 0.5	海皇豆腐 g 薄豆腐大丁 28 洋蔥絲 15 脆筍絲 20 絞肉 5 蝦仁 5 紅蘿蔔絲 5 蒜末 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	蔭瓜香菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 10 鈕菇 0.3 薑片 0.5 蔭瓜 5		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 0.0 總熱量 664
10月31日 星期二	五穀飯 g 白米 70 五穀 20 糙米 10	海結燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 海帶結 15 青蔥去頭尾 1.5 蒜末 1 紅蔥碎 1	奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 60 杏鮑菇 10 帶皮雞胸丁 5 奶粉 3 紅蘿蔔中丁 3 蒜末 1 奶油 0.2 洋香菜葉 0.1	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	羅宋湯 牛番茄去蒂 15 肉片 10 洋蔥片 7 馬鈴薯中丁 5	當季水果	全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 722

素食菜單設計

[illegible]