

臺中市北屯區東山高中 113年4月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
麥片飯 麻婆魚丁 鮮燴黃瓜 蒜香青江菜 結頭玉米湯	紫米飯 杏菇燒雞 回鍋干片 有機皺葉白菜 冬瓜排骨湯 當季水果	漢堡 卡啦脆皮雞排 白醬洋芋沙拉 脆炒青花菜 西式洋蔥雞湯 兒童節點心	清明連假	清明連假
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
蕎麥飯 海結燒肉 筍干油腐 紅絲大白菜 冬瓜魚丸湯	五穀飯 泰式甜辣雞丁 香拌芽菜 蒜香空心菜 椰汁紅豆西米露 當季水果	海苔飯 五香滷蛋 糖醋豆包 有機小松菜 關東煮湯	糙米飯 香酥魷魚排 奶焗白菜 蒜香地瓜葉 香菇雞湯 當季水果	紅藜飯 加州火烤雞丁 玉米鮪魚沙拉 蒜香萵苣 南瓜濃湯 綜合堅果包
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
燕麥飯 BBQ魷魚 焦糖滷味 蒜香高麗菜 黃瓜排骨湯	薏仁飯 蔥香鹹豬肉 白菜炒年糕 蒜香青江菜 蒜頭雞湯 當季水果	芝麻飯 香菇蒸蛋 家常豆腐 有機小白菜 白菜羹湯	糙米飯 三杯雞丁 結頭鮮燴 蒜香油菜 酸菜鴨肉湯 當季水果	白扁麵 西西里番茄烤翅 奶香雞肉白醬 紅蔥蚵白菜 海芽蛋花湯 履歷豆奶(4月)
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
麥片飯 洋芋燒肉 三杯凍腐 蒜香空心菜 九尾雞湯	蕎麥飯 香料茄汁魚丁 花椰菜什錦 蒜香高麗菜 大滷湯 當季水果	香鬆飯 海芽炒蛋 麻婆豆腐 有機黑葉白菜 酸菜肉片湯	糙米飯 春川炒雞 奶香洋芋 蒜香萵苣 冬瓜綠豆仙草蜜 當季水果	蒜香麻醬拌麵 酥炸豬排 麻醬干丁 紅蔥小白菜 味噌湯 綜合堅果包
4月29日	4月30日			
紫米飯 口水雞 開陽蒲瓜 蒜香青江菜 酸辣湯	小米飯 蔥香豬柳 鹽水豆干 紅蔥蚵白菜 紫菜蛋花湯 當季水果			

備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 113年4月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
麥片飯 香料茄汁豆腐 洋芋歐姆蛋 鮮燴黃瓜 銀絲捲 素香炒青江菜 結頭玉米湯	紫米飯 杏菇凍腐 回鍋干片 四喜針菇 蘿蔔糕 素有機皺葉白菜 冬瓜鮮菇湯 當季水果	漢堡 素蟬肉排 田園時蔬炒蛋 白醬洋芋沙拉 酥炸地瓜條 脆炒青花菜 西式鮮蔬湯 兒童節點心	清明連假	清明連假
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
蕎麥飯 香滷海結豆干 筍干油腐 素蒼蠅頭 黑糖捲 素紅絲大白菜 冬瓜丸子湯	五穀飯 泰式甜辣豆腸 香拌芽菜 芋香粒粒 雜糧小饅頭 素香炒空心菜 椰汁紅豆西米露 當季水果	海苔飯 五香滷蛋 糖醋豆包 素上海炒年糕 豆腐香菇丸 素有機小松菜 關東煮湯	糙米飯 毛豆蒸蛋 豆瓣麵腸 奶焗白菜 藍莓烤派 香炒地瓜葉 藥膳鮮菇湯 當季水果	紅藜飯 加州火烤豆包 奶油玉米干丁 芹香海帶根 馬拉糕 素香炒萵苣 南瓜濃湯 綜合堅果包
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
燕麥飯 紅蘿蔔炒蛋 焦糖滷味 栗子燴菇 黑糖小饅頭 素香炒高麗菜 黃瓜鮮菇湯	薏仁飯 花瓜素雞 京醬豆腸 白菜炒年糕 手做香芋球 素有機青江菜 紅棗香菇湯 當季水果	芝麻飯 香菇蒸蛋 家常豆腐 螞蟻上樹 紫米糕捲 素香炒小白菜 白菜羹湯	糙米飯 咖哩凍腐 三杯素肚 結頭鮮燴 黑糖馬拉糕 素香炒油菜 酸菜筍片湯 當季水果	白扁麵 酥炸豆腐 奶油干丁白醬 香炒菜豆 豆沙包 素香炒蚵白菜 海芽蛋花湯 履歷豆奶(4月)
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
麥片飯 海苔蒸蛋 青椒炒干片 洋芋三色 炸香菇 素香炒空心菜 九尾鮮菇湯	蕎麥飯 BBQ干片 紅燒油腐 花椰菜什錦 南瓜馬芬杯 素香炒高麗菜 大滷湯 當季水果	香鬆飯 海芽炒蛋 麻婆豆腐 素香紫茄 紅豆餅 素有機黑葉白菜 酸菜肚片湯	糙米飯 糖醋豆腸 紅燒烤麩 奶香洋芋 黑糖銀絲捲 素香炒萵苣 冬瓜綠豆仙草蜜 當季水果	麻醬拌麵 紅燒豆包 麻醬干丁 塔香海茸 芋頭饅頭 素香炒小白菜 味噌湯 綜合堅果包
4月29日	4月30日			
紫米飯 菜脯炒蛋 花瓜燒嫩腐 金針蒲瓜 紅藜小饅頭 素香炒青江菜 酸辣湯	小米飯 宮保麵腸 鹽水豆干 花生海帶根 蘋果派 素香炒蚵白菜 紫菜蛋花湯 當季水果			

備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利

臺中市北屯區東山高中 4月1日 - 4月5日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
4月1日 星期一	麥片飯	g	麻婆魚丁	g	鮮燴黃瓜	g	蒜香青江菜	g	結頭玉米湯	g		全穀雜糧類 6.1
	白米	90	鮰魚丁	75	大黃瓜片	45	產銷青江菜	90	結頭菜中丁	20		豆蛋魚肉類 2.4
	麥片	20	薄豆腐大丁	15	肉片	10	蒜泥	1	玉米段	10		蔬菜類 1.9
	糙米	10	洋蔥大丁	15	木耳	5			海帶結	5		油脂與堅果種子類 1.5
			蒜末	1	紅蘿蔔片	5			豬大骨	5		水果類 0.0
			青蔥	1	蒜末	1			芹菜去葉	0.5		
			薑絲	0.5					薑片	0.5		總熱量 723
4月2日 星期二	紫米飯	g	杏菇燒雞	g	回鍋干片	g	有機皺葉白菜	g	冬瓜排骨湯	g	當季水果	全穀雜糧類 6.0
	白米	90	骨腿丁	80	豆干片	30	有機皺葉白菜	90	冬瓜中丁	40		豆蛋魚肉類 2.6
	紫米	20	杏鮑菇頭	15	高麗菜切片	25	薑絲	1	龍骨丁	8		蔬菜類 1.8
	糙米	10	青蔥去頭尾	1	肉片	10			青蔥去頭尾	0.5		油脂與堅果種子類 1.5
			薑片	1	紅蘿蔔片	5			薑片	0.5		水果類 1.0
					青蔥去頭尾	2						
					蒜末	1						總熱量 788
4月3日 星期三	漢堡	g	卡啦脆皮雞排	g	白醬洋芋沙拉	g	脆炒青花菜	g	西式洋蔥雞湯	g		全穀雜糧類 3.2
	漢堡	60	卡啦脆皮雞排	75	馬鈴薯小丁	26	青花菜	80	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類 2.5
					玉米粒	26	杏鮑菇	10	洋蔥片	25		蔬菜類 1.2
					培根	10	紅蘿蔔片	5	蒜泥	0.5		油脂與堅果種子類 2.0
					紅蘿蔔小丁	3	蒜碎	1	月桂葉	0.1		水果類 0.0
					奶粉	0.2						
												總熱量 530
4月4日 星期四					清明連假							
4月5日 星期五					清明連假							

臺中市北屯區東山高中

4月1日 - 4月5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
4月1日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	香料茄汁豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 5 義大利香料 1	洋芋歐姆蛋 g 洗選蛋 50 馬鈴薯中丁 20 乳酪絲 5	鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 40 烏蛋 10 秀珍菇 15 紅蘿蔔片 5	銀絲捲 g 銀絲捲 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	結頭玉米湯 g 結頭菜中丁 15 生鮮香菇 15 玉米段 15 海帶結 5 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 7.4 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 768
4月2日 星期二	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	杏菇凍腐 g 凍豆腐丁 40 杏鮑菇 15 紅蘿蔔中丁 5	回鍋干片 g 豆干片 45 高麗菜切片 20 台芹處理好 10	四喜針菇 g 小黃瓜絲 25 金針菇 25 鴻喜菇 8 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	素有機皺葉白菜 g 有機皺葉白菜 90 薑絲 1	冬瓜鮮菇湯 g 冬瓜中丁 35 秀珍菇 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 1.9 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 820
4月3日 星期三	漢堡 g 漢堡 60	素蟬肉排 g 蟬肉排 35	田園時蔬炒蛋 g 洗選蛋 50 黃甜椒 5 櫛瓜 5 紅甜椒 5	白醬洋芋沙拉 g 馬鈴薯中丁 45 玉米粒 10 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5 奶粉 3	酥炸地瓜條 g 地瓜粗條 75	脆炒青花菜 g 青花菜 90 杏鮑菇 10 紅蘿蔔片 10 薑絲 1	西式鮮蔬湯 g 生鮮香菇 15 秀珍菇 15 高麗菜片 30 芹菜 2 月桂葉 1		全穀雜糧類 4.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 584
4月4日 星期四			清明連假						
4月5日 星期五			清明連假						

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月8日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 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	筍干油腐 g 筍干 30 油腐丁 35 絞肉 10 紅蔥粗 1	紅絲大白菜 g 大白菜切片 80 木耳絲 10 胡蘿蔔絲 5 蒜末 1	冬瓜魚丸湯 g 冬瓜中丁 30 虱目魚丸 10 豬大骨 5 薑絲 0.5 青蔥去頭尾 0.5		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 745
4月9日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	泰式甜辣雞丁 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 15 蒜末 1 辣椒 0.5 九層塔 0.5 檸檬汁 1 魚露 0.5	香拌芽菜 g 豆芽菜 50 肉絲 10 豆干片 10 寬粉 3 韭菜 3 蒜末 0.5 蝦皮 0.5 魚露 0.5	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 1	椰汁紅豆西米露 g 紅豆 9 西谷米 3 椰漿 3	當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 786
4月10日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	五香滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 10 紅蔥碎 0.5	糖醋豆包 g 生豆包切四 45 番茄角 8 鳳梨罐 3 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	關東煮湯 g 結頭菜中丁 15 白火鍋條 10 龍骨丁 10 玉米段 5 柴魚片 0.5		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 745
4月11日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	香酥魷魚排 g 魷魚排 75	奶焗白菜 g 大白菜切片 45 清雞肉丁 10 紅蘿蔔片 5 螺旋麵 4 全脂奶粉 3 蒜末 1 奶油 0.2	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1	香菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 15 鈕菇 0.3 薑片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 787
4月12日 星期五	紅藜飯 g 白米 90 紅藜 20 洋蔥絲 10	加州火烤雞丁 g 雞胸丁 80 洋蔥片 10 冷凍青花菜 10 紅椒片 3 蒜泥 1	玉米鮭魚沙拉 g 玉米粒 45 洋蔥去皮 15 鮭魚罐頭 7 毛豆仁 3 義大利香料 0.2	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 820

臺中市北屯區東山高中

4月8日 - 4月12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
4月8日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	香滷海結豆干 g 四分干 30 海帶結 25 麵輪 5 薑絲 0.5	筍干油腐 g 油腐丁 30 筍干 20	素蒼蠅頭 g 豇豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	黑糖捲 g 黑糖捲 70	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 10 胡蘿蔔絲 5 薑絲 1	冬瓜丸子湯 g 冬瓜中丁 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 8.3 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 0.0 總熱量 838
4月9日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	泰式甜辣豆腸 g 豆腸切段 45 紅甜椒 5 黃甜椒去頭籽 5	香拌芽菜 g 豆干片 30 豆芽菜 15 寬粉 5 紅蘿蔔絲 5 九層塔 1	芋香粒粒 g 芋頭小丁 50 生鮮香菇 10 紅蘿蔔小丁 10	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	椰汁紅豆西米露 g 紅豆 9 西谷米 3 椰漿 3	當季水果	全穀雜糧類 8.8 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 932
4月10日 星期三	海苔飯 g 白米 100 糙米 20 海苔細絲 0.5	五香滷蛋 g 白煮蛋 45 滷包 1 香椿醬 1 乾香菇絲 1	糖醋豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄去蒂 20 鳳梨 10	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	豆腐香菇丸 g 薄豆腐大丁 30 洗選蛋 5 生鮮香菇 30 芹菜去葉 5 枸杞 1	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	關東煮湯 g 結頭菜中丁 20 玉米段 10 油腐小丁 10 海帶結 10 台芹處理好 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 828
4月11日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	毛豆蒸蛋 g 洗選蛋 50 毛豆仁 5	豆瓣麵腸 g 麵腸切段 50 黑蠔菇 10 紅蘿蔔片 10 豆瓣醬 2	奶焗白菜 g 大白菜切片 50 紅蘿蔔片 8 螺旋麵 4 鴻喜菇 5 角螺 3 全脂奶粉 3	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	香炒地瓜葉 g 地瓜葉 90 薑絲 1	藥膳鮮菇湯 g 生鮮香菇 15 秀珍菇 30 蓮子 3 紅棗 1 薑片 1 藥膳包 1	當季水果	全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 907
4月12日 星期五	紅藜飯 g 白米 90 紅藜 20 洋蔥絲 10	加州火烤豆包 g 生豆包 50 紅甜椒去頭籽 5 黃甜椒去頭籽 5 薑絲 0.5	奶油玉米干丁 g 豆干丁 35 玉米粒 20 馬鈴薯小丁 10 紅蘿蔔小丁 7 奶油 1	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2 薑絲 0.5	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	南瓜濃湯 g 南瓜中丁 25 馬鈴薯小丁 10 洗選蛋 5 毛豆仁 5 奶油 1 台芹處理好 0.5 奶粉 2	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 742

臺中市北屯區東山高中 4月15日 - 4月19日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月15日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	BBQ魷魚 g 魷魚耳 40 鱸魚 40 肉片 30 洋蔥條 5 蒜末 1 青蔥 2 檸檬汁 1	焦糖滷味 g 豆薯大丁 30 肉丁 10 白火鍋條 10 麵輪 3 紅蘿蔔中丁 3 蒜泥 1	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	黃瓜排骨湯 g 大黃瓜片 33 龍骨丁 10 芹菜去葉 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 809
4月16日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	蔥香鹹豬肉 g 肉片 45 鹹豬肉 20 洋蔥粗條 20 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 黑胡椒粒 0.1	白菜炒年糕 g 大白菜切片 60 韓式年糕 10 肉絲 10 洋蔥絲 10 蒜末 1 青蔥 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	蒜頭雞湯 g 骨腿丁 20 冬瓜大丁 25 蒜泥 1.5 蒜仁 0.5 紅棗 0.2	當季水果	全穀雜糧類 6.3 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 1.0 總熱量 811
4月17日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 53 生鮮香菇 3 蒜泥 0.5 柴魚片 0.1	家常豆腐 g 嫩油丁 50 洋蔥片 15 肉片 10 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 奶油 2	有機小白菜 g 有機小白菜 90 薑絲 1	白菜羹湯 g 豬柳 10 大白菜切絲 22 金針菇 5 紅蘿蔔絲 1.5 芹菜 1		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 729
4月18日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	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	結頭鮮燴 g 結頭菜片 48 甜不辣切絲 10 肉片 15 紅蘿蔔片 3 紅蔥片 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	酸菜鴨肉湯 g 太空鴨丁 20 酸菜絲 10 筍片 5 粉絲 3 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 782
4月19日 星期五	白扁麵 g 白扁麵 120	西西里番茄烤翅 g 雞翅 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 番茄醬 2	奶香雞肉白醬 g 清雞肉丁 25 洋蔥小丁 25 培根 8 奶粉 3 起司粉 0.7 蒜末 1 麵粉 1 洋香菜葉 0.1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 4.0 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 622

臺中市北屯區東山高中

4月15日 - 4月19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
4月15日 星期一	燕麥飯 g 白米 90 燕麥 20 糙米 10	紅蘿蔔炒蛋 g 洗選蛋 50 紅蘿蔔 20	焦糖滷味 g 四分干 30 素米血中丁 15 麵輪 0.3 紅蘿蔔中丁 3	栗子燴菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	黃瓜鮮菇湯 g 大黃瓜片 35 秀珍菇 8 芹菜去葉 1 薑片 1		全穀雜糧類 8.4 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 834
4月16日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	花瓜素雞 g 素雞切片 40 結頭菜大丁 20 花瓜 8 素絞肉 0.5	京醬豆腸 g 豆腸切段 30 秀珍菇 30 紅蘿蔔中丁 5 甜麵醬 5	白菜炒年糕 g 大白菜切片 35 韓式年糕 25 木耳絲 10 紅蘿蔔絲 3	手做香芋球 g 芋頭小丁 60 奶粉 1 椰子粉 1	素有機青江菜 g 有機青江菜 90 薑絲 1	紅棗香菇湯 g 生鮮香菇 20 冬瓜大丁 20 皇帝豆 8 紅棗 0.8 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 8.2 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 905
4月17日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 糙米 20 黑芝麻 0.2	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 50 生鮮香菇 10	家常豆腐 g 嫩油丁 60 鴻喜菇 15 薑絲 0.5	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	芋頭饅頭 g 芋頭饅頭 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	白菜羹湯 g 大白菜切絲 15 生鮮木耳絲 15 金針菇 15 紅蘿蔔絲 5 芹菜 1		全穀雜糧類 8.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 832
4月18日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	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	三杯素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 25 九層塔 1 薑片 1	結頭鮮燴 g 結頭菜大丁 50 秀珍菇 10 紅蘿蔔大丁 5 木耳片 5 薑絲 0.5	黑糖馬拉糕 g 黑糖馬拉糕 45	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	酸菜筍片湯 g 酸菜絲 15 筍片 15 角螺 2 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 7.7 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 876
4月19日 星期五	白扁麵 g 白扁麵 120	酥炸豆腐 g 薄豆腐大丁 80 椒鹽粉 1	奶油干丁白醬 g 豆干丁 25 火腿丁 15 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5 奶粉 3	香炒菜豆 g 菜豆處理好 70 素肉燥 1 紅蘿蔔絲 5	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	海芽蛋花湯 g 洗選蛋 20 海帶芽 0.8 薑絲 1	履歷豆奶	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.7 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 4月22日 - 4月27日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析
4月22日 星期一	麥片飯	g	洋芋燒肉	g	三杯凍腐	g	蒜香空心菜	g	九尾雞湯	g		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 816
	白米	90	肉丁	45	凍豆腐丁	55	產銷空心菜	90	骨腿丁	20		
	麥片	20	軟骨丁	10	絞肉	10	蒜泥	1	生鮮香菇	15		
	糙米	10	馬鈴薯中丁	25	米血丁	10			九尾草	1.5		
			紅蘿蔔中丁	10	薑片	1			薑片	0.5		
			洋蔥片	8	蒜仁	1			枸杞	0.1		
			青蔥去頭尾	1	九層塔	0.5						
			蒜末	1								
4月23日 星期二	蕎麥飯	g	香料茄汁魚丁	g	花椰菜什錦	g	蒜香高麗菜	g	大滷湯	g	當季水果	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 856
	白米	90	水沙魚丁(包冰)	135	花椰菜切段	70	高麗菜	90	大白菜切條	15		
	蕎麥	20	油腐小丁	15	甜不辣條	10	木耳絲	2	肉絲	10		
	糙米	10	番茄角	10	肉片	10	蒜末	1	洗選蛋	7		
			洋蔥小丁	10	紅蘿蔔片	5			脆筍絲	6		
			蒜末	1	蒜末	1			紅蘿蔔絲	3		
			青蔥	1					青蔥去頭尾	1		
4月24日 星期三	香鬆飯	g	海芽炒蛋	g	麻婆豆腐	g	有機黑葉白菜	g	酸菜肉片湯	g		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 709
	白米	105	洗選蛋	55	薄豆腐大丁	60	有機黑葉白菜	90	肉片	15		
	糙米	15	青蔥去頭尾	1.5	絞肉	10	薑絲	1	淡榨菜絲	15		
	香鬆	0.5	乾海帶芽	1	毛豆仁	2			酸菜絲	10		
			蒜末	1	青蔥	1			薑絲	0.5		
					蒜末	1						
					紅蔥片	1						
4月25日 星期四	糙米飯	g	春川炒雞	g	奶香洋芋	g	蒜香萵苣	g	冬瓜綠豆仙草蜜	g	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 758
	白米	90	骨腿丁	75	馬鈴薯中丁	50	產銷萵苣	90	仙草	25		
	糙米	30	洋蔥絲	10	杏鮑菇	10	蒜末	1	綠豆	10		
			大白菜切片	10	帶皮雞胸丁	5			冬瓜磚	5		
			韓式泡菜	5	奶粉	3						
			乳酪絲	3	紅蘿蔔中丁	3						
			青蔥去頭尾	2	蒜末	1						
			蒜片	0.5	奶油	0.2						
					洋香菜葉	0.1						
4月26日 星期五	蒜香麻醬拌麵	g	酥炸豬排	g	麻醬干丁	g	紅蔥小白菜	g	味噌湯	g	綜合堅果包	全穀雜糧類 4.0 豆蛋魚肉類 3.8 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 693
	白油麵	120	生鮮里肌肉排	75	小豆干丁	25	產銷小白菜	90	薄豆腐切絲	30		
	雞肉絲	15			洋蔥碎	10	紅蔥末	1	味噌	11		
	小黃瓜絲	6			絞肉	7			洋蔥片	5		
	紅蘿蔔絲	3			蒜末	4			青蔥去頭尾	1		
					紅蔥粗	2			乾海帶芽	0.5		

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
4月22日 星期一	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	海苔蒸蛋 g 洗選蛋 50 海苔細片 0.5	青椒炒干片 g 豆干片 45 青椒粗條 30 紅蘿蔔條片 5 薑絲 0.5 豆豉 0.5	洋芋三色 g 馬鈴薯中丁 50 紅蘿蔔中丁 10 毛豆仁 5	炸香菇 g 生鮮香菇 70	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 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		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 797
4月23日 星期二	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	BBQ干片 g 豆干片 35 玉米段 15 紅甜椒 10 薑絲 0.5	紅燒油豆腐 g 長形油豆腐 40 白蘿蔔大丁 25 花瓜 8 素絞肉 0.5	花椰菜什錦 g 花椰菜切段 45 生鮮香菇 15 素米血 15 紅蘿蔔片 5	南瓜馬芬杯 g 南瓜去皮小丁 40 栗子 10 葡萄乾 2 枸杞 1 白芝麻 0.5	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	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	當季水果	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 1.0 總熱量 846
4月24日 星期三	香鬆飯 g 白米 105 糙米 15 香鬆 0.5	海芽炒蛋 g 洗選蛋 55 海帶芽 3 薑絲 1	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 55 紅蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素絞肉 0.5	素香紫茄 g 茄子 80 素肉燥 1 薑片 1	紅豆餅 g 紅豆餅 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	酸菜肚片湯 g 素肚切片 20 淡榨菜絲 15 酸菜絲 10 薑絲 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 805
4月25日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	糖醋豆腸 g 豆腸切段 45 紅甜椒 5 黃甜椒去頭籽 5	紅燒烤麩 g 烤麩切丁 50 生鮮香菇 15 芋頭大丁 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	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	冬瓜綠豆仙草蜜 g 仙草 25 綠豆 10 冬瓜磚 5	當季水果	全穀雜糧類 8.4 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 928
4月26日 星期五	麻醬拌麵 g 白油麵 120 鴻喜菇 15 小黃瓜絲 15 紅蘿蔔絲 5	紅燒豆包 g 生豆包 50 大白菜片 15 薑絲 0.5	麻醬干丁 g 豆干丁 30 生鮮香菇 15 素肉燥 8 毛豆仁 5	塔香海茸 g 海茸切段 60 九層塔 1 薑絲 0.5	紫米糕捲 g 紫米糕捲 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 5.1 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 708

臺中市北屯區東山高中 4月29日 - 5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
4月29日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	口水雞 g 骨腿丁 80 小黃瓜去頭尾 10 青蔥去頭尾 2 薑末 1 蒜末 1 白芝麻 0.5	開陽蒲瓜 g 蒲瓜片 45 肉片 15 木耳絲 5 冬粉 2.5 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 6.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 720
4月30日 星期二	小米飯 g 白米 90 小米 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	鹽水豆干 g 四分干 40 雞胸丁 20 米血丁 10 脆筍片 10 青蔥去頭尾 1.5 蒜泥 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	紫菜蛋花湯 洗選蛋 13 青蔥 1 紫菜 0.6 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 894
5月1日 星期三							
5月2日 星期四							
5月3日 星期五							

素食菜單設計

[illegible]