

臺中市北屯區東山高中 113年2月份菜單

周一	週二	週三	週四	週五	週六
2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
				蔥油雞絲飯 飄香肉燥 福菜筍干 有機奶油白菜 蘿蔔魚丸湯	麥片飯 轟炸雞腿 咖哩洋芋 蒜香萵苣 奶香紅豆甜湯
2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
紫米飯 蔥香鹹豬肉 泰式嫩腐 紅蔥蚵白菜 九尾雞湯	五穀飯 三杯雞丁 佛跳牆 蒜香油菜 酸辣湯 當季水果	小米飯 番茄炒蛋 香拌油腐 有機小芥菜 浮水魚羹湯	糙米飯 香酥魷魚排 白醬洋芋 蒜香高麗菜 玉米濃湯 當季水果	刈包 酸菜肉片 古早味炒麵 蒜香菠菜 客家鹹湯圓 履歷豆奶(2月)	
2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日	3月2日
蕎麥飯 春川炒雞 韓式雜菜冬粉 蒜香大白菜 紫菜蛋花湯	薏仁飯 洋芋燒肉 照燒烏龍麵 有機小松菜 味噌湯 當季水果	228放假	糙米飯 麻油魚丁 乾拌蔥油米粉 蒜香青江菜 蘿蔔排骨湯 當季水果	白油麵 醬燒豬排 炸醬干丁 紅蔥蚵白菜 冬瓜雞湯 綜合堅果包	

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 113年2月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五	週六
2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
				香菇絲飯 醬燒嫩腐 客家小炒 福菜筍干 銀絲捲 素有機奶油白菜 蘿蔔丸子湯	麥片飯 椒鹽豆包 咖哩凍腐 蒼蠅頭 紅藜小饅頭 素香炒萵苣 奶香紅豆甜湯
2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
紫米飯 香菇蒸蛋 泰式嫩腐 芹香海帶根 豆沙包 素香炒蚵白菜 九尾鮮菇湯	五穀飯 三杯黑干 佛跳牆 素香紫茄 手作香芋球 素香炒油菜 素酸辣湯 當季水果	小米飯 番茄炒蛋 香拌油腐 糖醋海帶芽 高麗菜包 素有機小芥菜 浮水香菇羹湯	糙米飯 壽喜豆包 白醬洋芋 海帶干絲 黑糖捲 素香炒高麗菜 甜酒釀橘瓣湯圓 當季水果	刈包 素雞排 三色炒蛋 古早味炒麵 蘿蔔糕 香炒菠菜 客家鹹湯圓 履歷豆奶(2月)	
2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日	3月2日
蕎麥飯 春川豆包 韓式雜菜冬粉 芋香粒粒 馬拉糕 素香炒大白菜 紫菜蛋花湯	薏仁飯 洋芋凍腐 照燒烏龍麵 栗子燴菇 素水餃 素有機小松菜 素味噌湯 當季水果	228放假	糙米飯 麻香素肚 乾拌米粉 豆酥豇豆 手作焗烤洋芋 素香炒青江菜 蘿蔔素羊肉湯 當季水果	白油麵 五香滷蛋 炸醬干丁 塔香海茸 雜糧小饅頭 素香炒蚵白菜 紅棗香菇湯 綜合堅果包	

臺中市北屯區東山高中 2月12日 - 2月17日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月12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
2月13日 星期二						當季水果	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
2月14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
2月15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
2月16日 星期五	蔥油雞絲飯 g 白米 120 雞肉絲 20 紅蔥片 3	飄香肉燥 g 絞肉 35 油腐丁 25 紅蔥碎 2 青蔥去頭尾 2	福菜筍干 g 筍干 60 杏鮑菇 15 福菜絲 5 青蔥去頭尾 1 薑泥 1	有機奶油白菜 g 有機奶油白菜 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		全穀雜糧類 6.0 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 712
2月17日 星期六	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	轟炸雞腿 g 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1	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	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	奶香紅豆甜湯 g 紅豆 9 大薏仁 4 白木耳 1 桂圓 1 奶粉 5		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 800

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月12日 星期一									
2月13日 星期二									
2月14日 星期三									
2月15日 星期四									
2月16日 星期五	香菇絲飯 g 白米 90 糙米 30 素羊肉 30 乾香菇絲 1 毛豆 5	醬燒嫩腐 g 嫩油丁 50 鴻喜菇 10 紅蘿蔔片 5	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	福菜筍干 g 筍干 40 杏鮑菇 15 福菜 10	銀絲捲 g 銀絲捲 30	素有機奶油白菜 g 有機奶油白菜 90 薑絲 1	蘿蔔丸子湯 g 白蘿蔔中丁 35 素小清丸 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 856
2月17日 星期六	麥片飯 g 白米 90 麥片 20 糙米 10	椒鹽豆包 g 生豆包 55 椒鹽粉 1	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	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 2 1	奶香紅豆甜湯 g 紅豆 9 大薏仁 4 白木耳 1 桂圓 1 奶粉 5		全穀雜糧類 8.4 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 908

臺中市北屯區東山高中 2月19日 - 2月23日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月19日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 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	泰式嫩腐 g 嫩油丁 35 洋蔥片 20 絞肉 10 蒜末 1 青蔥去頭尾 1 檸檬汁 1 魚露 0.5 酸辣醬 0.5	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 760
2月20日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 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	佛跳牆 g 大白菜切片 50 肉絲 10 芋頭中丁 6 生鮮香菇 6 栗子 2 蒜末 1 紅棗 0.2	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 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	當季水果	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 774
2月21日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	番茄炒蛋 g 洗選蛋 55 番茄角 35 青蔥去頭尾 1 蒜末 1	香拌油腐 g 油腐小丁 80 薑末 2 蒜末 2 青蔥去頭尾 2 九層塔 1 辣椒 0.2	有機小芥菜 g 有機小芥菜 90 薑絲 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 2.6 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 726
2月22日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	香酥魷魚排 g 魷魚排 75	白醬洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 帶皮雞胸丁 9 磨菇罐 5 培根碎 5 奶粉 3 蒜末 1 奶油 0.2 洋香菜葉 0.1	蒜香高麗菜 g 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 細絞肉 2.5 全脂奶粉 1.5 玉米醬 4 奶油 0.2	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.8 水果類 1.0 總熱量 838
2月23日 星期五	刈包 g 刈包 60	酸菜肉片 g 肉片 75 酸菜絲 20 蒜末 1	古早味炒麵 g 白油麵 50 肉絲 10 豆芽菜 15 紅蘿蔔絲 2 韭菜 2 蒜末 1	蒜香菠菜 g 產銷菠菜 90 絞肉 2 蒜泥 1	客家鹹湯圓 g 湯圓 20 肉片 10 高麗菜切片 10 番茄 5 紅蔥片 0.5 乾香菇絲 0.3 蝦米 0.5	履歷豆奶	全穀雜糧類 4.3 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 616

臺中市北屯區東山高中

2月19日 - 2月23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
2月19日 星期一	紫米飯 g 白米 90 紫米 20 糙米 10	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 50 生鮮香菇 5 玉米粒 5	泰式嫩腐 g 嫩油丁 40 杏鮑菇 15 毛豆仁 5 九層塔 1 檸檬汁 3	芹香海帶根 g 海帶根 55 台芹處理好 2	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	九尾鮮菇湯 g 生鮮香菇 30 秀珍菇 15 腐竹 5 九尾草 1		全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 820
2月20日 星期二	五穀飯 g 白米 90 五穀 20 糙米 10	三杯黑干 g 黑豆干一切九 60 杏鮑菇 15 薑片 1 九層塔 1	佛跳牆 g 大白菜切片 40 生鮮香菇 20 芋頭中丁 6 非基改角螺 2 栗子 2	素香紫茄 g 茄子 80 素肉燥 1 薑片 1	手作香芋球 g 芋頭小丁 60 奶粉 1 椰子粉 1	素香炒油菜 g 產銷油菜 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	當季水果	全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 858
2月21日 星期三	小米飯 g 白米 90 小米 20 糙米 10	番茄炒蛋 g 洗選蛋 50 番茄去蒂 20 薑絲 1	香拌油腐 g 油腐丁 60 薑末 2 九層塔 2 辣椒 0.5	糖醋海帶芽 g 海帶芽 30 薑絲 1	高麗菜包 g 高麗菜包 60	素有機小芥菜 g 有機小芥菜 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 8.0 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 0.0 總熱量 859
2月22日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	壽喜豆包 g 燻豆包 50 生鮮香菇 10 薑絲 0.5	白醬洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 磨菇罐 15 毛豆仁 5 奶粉 2 洋香菜葉 0.2	海帶干絲 g 海帶絲 35 細白干絲 20 台芹去葉 4 薑絲 0.5	黑糖捲 g 黑糖捲 70	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	甜酒釀橘瓣湯圓 g 湯圓 30 橘子 20 甜酒釀 20 洗選蛋 15	當季水果	全穀雜糧類 9.9 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 1025
2月23日 星期五	刈包 g 刈包 60	素雞排 g 素雞排 25	三色炒蛋 g 洗選蛋 60 玉米粒 5 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5 杏鮑菇 5	古早味炒麵 g 白油麵 50 豆芽菜 15 紅蘿蔔絲 5 細皮絲 3 乾香菇 1	蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 30	香炒菠菜 g 產銷菠菜 90 薑絲 1	客家鹹湯圓 g 湯圓 25 牛番茄去蒂 15 高麗菜片 15 芹菜 2 乾香菇 1	履歷豆奶	全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 676

臺中市北屯區東山高中 2月26日 - 3月1日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月26日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	春川炒雞 g 骨腿丁 75 洋蔥絲 10 大白菜切片 10 韓式泡菜 5 乳酪絲 3 青蔥去頭尾 2 蒜片 0.5	韓式雜菜冬粉 g 洋蔥切絲 20 黃豆芽 6 肉絲 10 冬粉 10 生鮮香菇 3 紅蘿蔔絲 3 蒜末 1 白芝麻 0.5 麻油 0.5	蒜香大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 蒜末 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 13 青蔥 1 紫菜 0.6 薑絲 0.5		全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 739
2月27日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	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	照燒烏龍麵 g 烏龍麵 55 肉絲 10 高麗菜 15 紅蘿蔔絲 2 蒜末 1 照燒醬 3	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 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	當季水果	全穀雜糧類 8.1 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 1.0 總熱量 885
2月28日 星期三							
2月29日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	麻油魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 120 薄豆腐大丁 15 高麗菜片 15 薑片 1.5 青蔥 1 枸杞 0.1	乾拌蔥油米粉 g 高麗菜切片 30 乾米粉 12 肉片 10 蒜末 1 蒜頭酥 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 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	當季水果	全穀雜糧類 6.6 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 1.0 總熱量 809
3月1日 星期五	白油麵 g 白油麵 100	醬燒豬排 g 醬燒豬排 75	炸醬干丁 g 小豆干丁 30 洋蔥碎 20 絞肉 15 生鮮香菇 6 紅蔥粗 2 青蔥去頭尾 2	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 3.3 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 452

臺中市北屯區東山高中

2月26日 - 3月1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
2月26日 星期一	蕎麥飯 g 白米 90 蕎麥 20 糙米 10	春川豆包 g 生豆包(切四) 50 大白菜片 25 素泡菜 8	韓式雜菜冬粉 g 黃豆芽 15 冬粉 20 生鮮香菇 15 紅蘿蔔絲 5 細皮絲 1 麻油 1 白芝麻 1	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	素香炒大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 薑絲 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 20 紫菜 0.8 薑絲 1		全穀雜糧類 9.7 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 922
2月27日 星期二	薏仁飯 g 白米 90 薏仁 20 糙米 10	洋芋凍腐 g 凍豆腐丁 50 馬鈴薯中丁 15 紅蘿蔔中丁 5	照燒烏龍麵 g 烏龍麵 50 高麗菜片 15 紅蘿蔔絲 5 碎豆輪 3 照燒醬 3	栗子燴菇 g 杏鮑菇 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	素水餃 g 素熟水餃 30	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	素味噌湯 g 薄豆腐切絲 25 味噌 5 玉米粒 10 乾海帶芽 0.5	當季水果	全穀雜糧類 9.6 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 973
2月28日 星期三									
2月29日 星期四	糙米飯 g 白米 90 糙米 30	麻香素肚 g 素肚切片 50 杏鮑菇 10 薑片 1	乾拌米粉 g 豆芽菜 40 新竹米粉 12 素肉燥 1 香菇絲 0.5	豆酥豇豆 g 生鮮豇豆切段 70 豆酥粉 1 薑絲 0.5	手作焗烤洋芋 g 馬鈴薯切片 80 乳酪絲 10	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 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	當季水果	全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 794
3月1日 星期五	白油麵 g 白油麵 100	五香滷蛋 g 洗選蛋 45 滷包 1 五香粉 1	炸醬干丁 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	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 4.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 583