

臺中市北屯區東山高中 112年6月份菜單

周一	週二	週三	週四	週五	週六
			6月1日	6月2日	6月3日
			糙米飯 海苔魚丁 咖哩魚蛋 蒜香青江菜 酸白菜肉片湯 當季水果	五穀飯 春川炒雞 麻婆豆腐 有機空心菜 玉米濃湯 履歷豆奶(6月)	
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
古早味油飯 香酥魷魚排 三杯凍腐 紅蔥蚵白菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 筍干燒肉 奶油培根玉米 紅絲大白菜 剝皮辣椒雞湯 當季水果	芝麻飯 五香滷蛋 東山干丁 有機黑葉白菜 酸辣湯	糙米飯 黑胡椒豬柳 關東煮 紅蔥小白菜 珍珠奶茶 當季水果	麥片飯 三杯雞丁 壽喜燒 有機綠豆芽 白菜羹湯	
6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
鐵板麵 無骨雞排 肉末干丁 蒜香青江菜 味噌牛奶湯	薏仁飯 紅燒豬肉 絲瓜麵線 蒜香萵苣 紫菜蛋花湯 當季水果	白米飯 薯丁炒蛋 奶焗白菜 有機空心菜 九尾雞湯	糙米飯 蒜泥白肉 咖哩粉絲 蒜香油菜 淨水魚羹湯 當季水果	燕麥飯 糖醋魚丁 芙蓉豆腐 有機小白菜 黃瓜貢丸湯 綜合堅果包	薏仁飯 義式烤雞腿排 奶香洋芋 紅絲大白菜 鮮筍排骨湯
6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
肉粽 椒鹽魚丁 肉燥炒米粉 紅蔥蚵白菜 蒜頭雞湯	小米飯 香菇燒雞 鐵板豆腐 蒜香高麗菜 味噌湯 當季水果	香鬆飯 茶香滷蛋 藥膳滷味 有機荷葉白菜 蘿蔔肉絲湯			
6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
鐵板麵 醬燒豬排 西西里茄汁肉醬 紅蔥小白菜 香菇雞湯	胚芽飯 瓜仔雞 奶油蘑菇洋芋 蒜香地瓜葉 紅豆牛奶 當季水果	白米飯 香菇蒸蛋 泡菜豆腐 有機黑葉白菜 關東煮湯	糙米飯 豉汁排骨 回鍋干片 蒜香萵苣 冬瓜蛤蜊雞湯 當季水果	五穀飯 南洋咖哩雞 香蔥吉拿棒 有機綠豆芽 蘿蔔貢丸湯	

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 112年6月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五	週六
5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
			糙米飯 蘿蔔素雞 莎莎醬佐豆腸 栗子燴菇 素咖哩粉絲 葡萄奶酥派 素香炒青江菜 酸白菜肚片湯 當季水果	五穀飯 酸白菜凍豆腐 沙茶百頁 五香毛豆莢 芝麻牛蒡 椰香山藥捲 素有機空心菜 玉米洋芋湯 履歷豆奶(6月)	
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
素古早味油飯 三杯素肚 蕃茄油腐 西芹燴菇 樹子冬瓜 芋泥丸 素香炒蚵白菜 海芽湯	胚芽飯 素筍干油腐 紅燒豆包 素匈牙利洋芋 苦瓜燴腐竹 香烤地瓜 素紅絲大白菜 剝皮辣椒蘿蔔湯 當季水果	芝麻飯 海苔百頁 麻香凍豆腐 彩椒筍白筍 素客家燴筍 芋泥酥捲 素有機黑葉白菜 素酸辣湯	糙米飯 壽喜豆包絲 玉米干丁 清炒四季豆 脆炒腰花 豆沙包 素香炒小白菜 珍珠仙草 當季水果	麥片飯 蕃茄豆腐 素芹香雞丁 塔香紫茄 脆炒豆薯 煉乳銀絲卷 素有機綠豆芽 素白菜羹湯	
6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
鐵板麵 素雞排 素香菇肉燥 味噌關東煮 豆酥長豆 酥脆雙薯 素香炒青江菜 味噌豆漿湯	薏仁飯 咖哩素雞 京醬豆腸 花生海帶根 素香炒米粉 藍莓烤派 素香炒萵苣 紫菜豆腐湯 當季水果	白米飯 玫瑰油腐 五更腸旺 金茸冬瓜燒 洋芋通心粉 娘惹山藥捲 素有機空心菜 九尾鮮菇湯	糙米飯 素百頁鮮燴 三杯黑干 素芋香粒粒 佛跳牆 香酥蘿蔔糕 香炒油菜 蘿蔔香菇羹湯 當季水果	燕麥飯 藥膳凍腐 海帶干絲 三杯紫茄 彩椒鮮菇 黑糖金絲捲 素有機小白菜 黃瓜丸子湯 綜合堅果包	薏仁飯 素香滷油腐 素芹香干片 清炒花椰 鐵板玉米筍 芋泥包 素紅絲大白菜 鮮筍素排骨湯
6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
菜粽 筍干素肚 素蟬肉排 素滷味拼盤 塔香海茸 酥炸薯條 素香炒蚵白菜 紅棗香菇湯	小米飯 素三杯凍腐 白玉滷油腐 金針佛手瓜 素韓式炒年糕 芝麻包 素香炒高麗菜 素味噌湯 當季水果	香鬆飯 左宗棠雞 客家小炒 素蒼蠅頭 田園玉米 馬蹄條 素有機荷葉白菜 蘿蔔角螺湯			
6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
鐵板麵 西西里茄汁干丁 豆瓣麵腸 素沙茶鮮蔬 素螞蟻上樹 梅粉地瓜條 素香炒小白菜 鮮菇湯	胚芽飯 打拋豆包 時蔬炒素雞丁 芹香蒟蒻 素鮮燴黃瓜 地瓜包 素香炒地瓜葉 紅豆芋圓湯 當季水果	白米飯 醬燒嫩腐 海帶豆干結 翠綠小豆苗 麻油扁蒲 黃金水餃 素有機黑葉白菜 素關東煮湯	糙米飯 紅燒凍腐 素麻婆豆腐 普羅旺斯洋芋 素榨菜鮮菇 雜糧小饅頭 素香炒萵苣 冬瓜素排骨湯 當季水果	五穀飯 素牛蒡排 宮保素雞 脆炒小瓜 素咖哩洋芋 蘋果派 素有機綠豆芽 蘿蔔丸子湯	

臺中市北屯區東山高中 5月29日 - 6月2日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月29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
5月30日 星期二							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
5月31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
6月1日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	海苔魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 150 地瓜大丁 10 海苔粉 0.2	咖哩魚蛋 g 馬鈴薯中丁 45 黃金魚蛋 20 絞肉 10 洋蔥片 5 紅蘿蔔中丁 5 毛豆仁 1 椰漿粉 0.3 蒜末 1	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 1	當季水果	全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 817
6月2日 星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	春川炒雞 g 骨腿丁 80 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 1	麻婆豆腐 g 粗豆腐中丁 60 絞肉 10 毛豆仁 2 青蔥 1 蒜末 1 紅蔥片 1	有機空心菜 g 有機空心菜 90 蒜泥 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 玉米醬 4.0 奶油 0.2	履歷豆奶	全穀雜糧類 5.4 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 703

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月29日星期一										全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 <small>油脂與堅果種子類</small> 水果類 總熱量
5月30日星期二									當季水果	全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 <small>油脂與堅果種子類</small> 水果類 總熱量
5月31日星期三										全穀雜糧類 豆蛋魚肉類 蔬菜類 <small>油脂與堅果種子類</small> 水果類 總熱量
6月1日星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	蘿蔔素雞 g 素雞切片 30 白蘿蔔大丁 30 花瓜 8 素絞肉 1	莎莎醬佐豆腸 g 豆腸切段 40 牛蕃茄去蒂 30 黃甜椒去頭籽 8	栗子燴菇 g 杏鮑菇 55 栗子 15 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 1	素咖哩粉絲 g 高麗菜切片 30 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 素咖哩粉 1	葡萄奶酥派 g 葡萄奶酥派 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	酸白菜肚片湯 g 素肚切片 20 酸白菜 15 大白菜切片 20.0 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 7.0 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 3.1 <small>油脂與堅果種子類</small> 1.5 水果類 1.0 總熱量 874
6月2日星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	酸白菜凍豆腐 g 凍豆腐丁 30 酸白菜 22 生鮮香菇 20 蓮藕 2 薑絲 1	沙茶百頁 g 百頁切片 40 小黃瓜去頭尾 25 秀珍菇 8 紅蘿蔔片 5	五香毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 五香粉 1	芝麻牛蒡 g 芝麻牛蒡絲 45	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 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	履歷豆奶	全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.3 <small>油脂與堅果種子類</small> 2.0 水果類 0.0 總熱量 733

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月5日 星期一	古早味油飯 g 糯米 80 肉絲 10 生鮮香菇 10 水煮熟花生 2 皮絲 4 薑末 1 乾魷魚切絲 1 紅蔥碎 1 香菇絲 0.4	香酥魷魚排 g 魷魚排 75	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 45 骨腿丁 15 米血丁 10 紅蘿蔔片 5 薑片 1 蒜仁 1.0 九層塔 0.5	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 15 雞骨架 5 青蔥去頭尾 1 乾海帶芽 1 薑絲 1 蝦皮 0.5		全穀雜糧類 4.3 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 680
6月6日 星期二	胚芽飯 g 白米 80 胚芽 20	筍干燒肉 g 肉角 50 軟骨丁 15 筍干 25 梅干菜 5 薑片 1 紅蔥碎 1	奶油培根玉米 g 馬鈴薯小丁 45 玉米粒 30 培根 10 紅蘿蔔小丁 3 奶油 0.3 起司粉 0.2	紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	剝皮辣椒雞湯 g 骨腿丁 10 白蘿蔔中丁 20 剝皮辣椒 2 薑片 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.9 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 1.0 總熱量 736
6月7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 1	東山干丁 g 四分干 35 骨腿丁 10 米血丁 20 高麗菜片 15 玉米段 5 薑片 1 蒜末 1	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 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 5.6 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 717
6月8日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	黑胡椒豬柳 g 豬柳 70 洋蔥粗條 25 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 奶油 1 黑胡椒粒 0.1 紅蔥碎 1	關東煮 g 白蘿蔔大丁 50 鴨肉貢丸 15 黑輪切片 10 蒜泥 1	紅蔥小白菜 g 履歷小白菜 90 紅蔥末 1	珍珠奶茶 g 粉圓 20 全脂奶粉 3 紅茶包 1	當季水果	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 823
6月9日 星期五	麥片飯 g 白米 80 麥片 20	三杯雞丁 g 骨腿丁 85 杏鮑菇 20 蒜仁 1 薑片 1 九層塔 1	壽喜燒 g 高麗菜切片 30 非基改粗豆腐大丁 25 洋蔥條 15 肉絲 10 玉米筍 3 青蔥去頭尾 1 鯉魚露 1.5	有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 肉絲 5 韭菜切段 2 蒜末 1	白菜羹湯 g 豬柳 10 大白菜切絲 30 金針菇 5 紅蘿蔔絲 2 芹菜 1		全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 648

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月5日星期一	素古早味油飯 g 糯米 80 生鮮香菇 10 皮絲 5 素肉絲 5 薑末 1 水煮熟花生 2 香菇絲 0.4	三杯素肚 g 素肚切片 45 杏鮑菇 25 九層塔 1 薑片 1	蕃茄油腐 g 小三角油豆腐 40 牛蕃茄去蒂 35 毛豆仁 5	西芹燴菇 g 西洋芹菜切片 45 素雞丁 15 黑蠔菇 20	樹子冬瓜 g 冬瓜大丁 75 樹子 3 薑絲 1	芋泥丸 g 芋泥丸 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	海芽湯 g 薄豆腐切絲 20 海帶芽 0.8 薑絲 0.5 香菇絲 0.5		全穀雜糧類 3.7 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 3.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 659
6月6日星期二	胚芽飯 g 白米 80 胚芽 20	素筍干油腐 g 嫩油丁 30 筍干 30 梅干菜 5	紅燒豆包 g 非基改生豆包 40 紅甜椒去頭籽 18 黃甜椒去頭籽 18 薑絲 0.5	素匈牙利洋芋 g 馬鈴薯中丁 50 杏鮑菇 15 奶油 0.2 番茄醬 0.5 洋香菜葉 0.1 匈牙利紅椒粉 0.1	苦瓜燴腐竹 g 苦瓜片 65 非基改腐竹 4 豆豉 2	香烤地瓜 g 烤地瓜 30	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	剝皮辣椒蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 20 生鮮香菇 15 角螺 2 剝皮辣椒 2 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 796
6月7日星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0.2	海苔百頁 g 百頁切丁 40 地瓜大丁 45 海苔粉 1	麻香凍豆腐 g 凍豆腐丁 30 杏鮑菇 30 猴頭菇 8 薑片 1	彩椒筍白筍 g 筍白筍 40 紅甜椒 15 青椒 10 薑絲 1	素客家燴筍 g 桂竹筍絲 40 海帶結 25 角螺 2 薑絲 1	芋泥酥捲 g 芋泥酥捲 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	素酸辣湯 g 薄豆腐切絲 25 脆筍絲 18 生鮮木耳絲 10 紅蘿蔔絲 2		全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 2.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 760
6月8日星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	壽喜豆包絲 g 生豆包切絲 40 高麗菜切片 20 生鮮木耳絲 8 紅蘿蔔絲 8 熟白芝麻粒 0.3	玉米干丁 g 非基改豆干丁 30 非基改玉米粒 25 生鮮香菇 9 素火腿丁 6	清炒四季豆 g 四季豆處理好 55 金針菇 12 素香菇素肉燥 8 紅蘿蔔絲 5	脆炒腰花 g 芥蘭菜 35 素腰花 30 辣椒 1 薑絲 1	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒小白菜 g 履歷小白菜 90 薑絲 1	珍珠仙草 g 粉圓 22 仙草 45 紅茶包 1	當季水果	全穀雜糧類 7.8 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 1.0 總熱量 895
6月9日星期五	麥片飯 g 白米 80 麥片 20	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 35 毛豆仁 5	素芹香雞丁 g 芹菜去葉 40 素雞丁 20 杏鮑菇 15	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 1 紅辣椒片 0	脆炒豆薯 g 豆薯條片 50 生鮮木耳絲 10 生鮮香菇 8 紅蘿蔔絲 5	煉乳銀絲卷 g 銀絲卷 30 煉乳 2	素有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 0.5	素白菜羹湯 g 大白菜切絲 20 生鮮香菇 10 金針菇 10.0 紅蘿蔔絲 5.0 芹菜 1.0		全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 1.2 蔬菜類 3.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 727

臺中市北屯區東山高中 6月12日 - 6月16日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月12日 星期一	鐵板麵 g 鐵板麵 100	無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75	肉末干丁 g 小豆干丁 35 洋蔥碎 25 絞肉 10 生鮮香菇 6 紅蔥粗 2 青蔥 2	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	味噌牛奶湯 g 肉絲 10 魚豆腐 10 玉米粒 10 洋蔥小丁 5 奶粉 2 青蔥 0.5 海帶芽 0.3 奶油 0.2 味噌 1		全穀雜糧類 3.5 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 629
6月13日 星期二	薏仁飯 g 白米 80 薏仁 20	紅燒豬肉 g 肉角 50 軟骨丁 15 白蘿蔔大丁 30 紅蘿蔔大丁 5 薑片 1 蒜末 1 青蔥去頭尾 1 紅蔥片 1	絲瓜麵線 g 絲瓜片 90 絞肉 6 白麵線 5 洗選蛋 8 青蔥 1 薑片 0.5 紅蔥片 0.5 蝦皮 0.5	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 13 龍骨丁 8 青蔥 1 紫菜 1 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.2 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 1.0 總熱量 734
6月14日 星期三	白米飯 g 白米 100	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	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 乳酪絲 3 起司粉 1 蒜末 1.0	有機空心菜 g 有機空心菜 90 蒜泥 1	九尾雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 10 九尾草 2 薑片 1 枸杞 0.1		全穀雜糧類 5.5 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 669
6月15日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	蒜泥白肉 g 肉片 75 豆芽菜 20 蒜泥 2 青蔥去頭尾 1	咖哩粉絲 g 高麗菜切片 30 絞肉 10 冬粉 10 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 3 紅蔥片 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	浮水魚羹湯 g 白蘿蔔中丁 25 魚羹 8 筍絲 5.0 生鮮香菇 5.0 香菜 0.3 蒜泥 1	當季水果	全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.9 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 765
6月16日 星期五	燕麥飯 g 白米 80 燕麥 20	糖醋魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 160 鳳梨 3 洋蔥小丁 3 蒜末 1 青蔥 1	芙蓉豆腐 g 薄豆腐大丁 50 金針菇 10 絞肉 5 洗選蛋 5 紅蘿蔔絲 3 青蔥 1 蒜末 1	有機小白菜 g 有機小白菜 90 薑絲 1	黃瓜貢丸湯 g 大黃瓜片 30 貢丸 10 龍骨丁 5 薑絲 0.5	堅果包	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.4 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 734
6月17日 星期六	薏仁飯 g 白米 80 薏仁 20	義式烤雞腿排 g 雞腿排 120 蒜泥 1 薑泥 1 義大利香料 0.1	奶香洋芋 g 馬鈴薯中丁 53 杏鮑菇 15 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	鮮筍排骨湯 g 生鮮竹筍切片 30 龍骨丁 25 薑片 1		全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 698

臺中市北屯區東山高中

6月12日 - 6月16日

素食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月12日 星期一	鐵板麵 鐵板麵 100	素雞排 素雞排 25	素香菇肉燥 豆干丁 30 生鮮香菇 20 素肉燥 6 毛豆仁 4	味噌關東煮 白蘿蔔中丁 25 素米血丁 22 素丸子 16 玉米筍 10 味噌 6	豆酥長豆 生鮮長豆切段 70 豆酥粉 1 薑絲 1	酥脆雙薯 馬鈴薯大丁 40 地瓜大丁 40	素香炒青江菜 產銷青江菜 90 薑絲 1	味噌豆漿湯 四角油豆腐 12 玉米粒 12 海帶芽 1 豆漿 10 奶油 0.3 味噌 0.3		全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 680
6月13日 星期二	薏仁飯 白米 80 薏仁 20	咖哩素雞 素雞切片 40 馬鈴薯中丁 25 紅蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	京醬豆腸 非基改豆腸 40 秀珍菇 30 紅蘿蔔中丁 5 甜麵醬 5.0	花生海帶根 海帶根 55 水煮熟花生 10 台芹處理好 1	素香炒米粉 豆芽菜 15 新竹米粉 12 素香菇素肉燥 8 鴻喜菇 8 素肉絲 4 香菇絲 1	藍莓烤派 藍莓烤派 30	素香炒萵苣 產銷萵苣 90 薑絲 1	紫菜豆腐湯 薄豆腐切絲 20 紫菜 1 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 7.1 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 898
6月14日 星期三	白米飯 白米 100	玫瑰油豆腐 三角油豆腐 40 杏鮑菇 30 薑絲 1 紹興酒 1	五更腸旺 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	金茸冬瓜燒 冬瓜大丁 60 金針菇 25 樹子 3 薑絲 1	洋芋通心粉 馬鈴薯中丁 35 牛蕃茄去蒂 10 生鮮玉米筍 10 筆管麵 10 乳酪絲 5 毛豆仁 3	娘惹山藥捲 娘惹山藥捲 30	素有機空心菜 有機空心菜 90 薑絲 1	九尾鮮菇湯 生鮮香菇 8 秀珍菇 8 腐竹 3 九尾草 0.5		全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 3.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 739
6月15日 星期四	糙米飯 白米 80 糙米 20	素百頁鮮燴 百頁切片 40 小黃瓜去頭尾 25 生鮮木耳片 8 紅蘿蔔片 5.0	三杯黑干 黑豆干一切九 40 杏鮑菇 30 薑片 1 九層塔 1.0	素芋香粒粒 芋頭小丁 60 玉米粒 10 紅蘿蔔小丁 3 素肉燥 3	佛跳牆 大白菜切片 50 生鮮香菇 20 芋頭中丁 10 非基改角螺 2 栗子 2	香酥蘿蔔糕 素蘿蔔糕 75	香炒油菜 有機油菜 90 薑絲 1	蘿蔔香菇羹湯 白蘿蔔中丁 25 香菇羹 15 生鮮香菇 5 香菜 0	當季水果	全穀雜糧類 7.6 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 918
6月16日 星期五	燕麥飯 白米 80 燕麥 20	藥膳凍腐 凍豆腐丁 40 高麗菜片 30 黑蠔菇 10 薑片 1 藥膳包 0.1	海帶干絲 海帶絲 35 非基改細白干絲 20 紅蘿蔔絲 5 薑絲 1	三杯紫茄 茄子 80 九層塔 1 薑片 1	彩椒鮮菇 杏鮑菇 35 素羊肉 15 紅甜椒去頭籽 10 黃甜椒去頭籽 10	黑糖金絲捲 黑糖金絲捲 30	素有機小白菜 有機小白菜 90 薑絲 1	黃瓜丸子湯 大黃瓜片 30 素小清丸 15 芹菜去葉 0.5	堅果包	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 3.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 719
6月17日 星期六	薏仁飯 白米 80 薏仁 20	素香滷油腐 嫩油丁 40 素小清丸 25 素絞肉 1	素芹香干片 非基改豆干片 40 芹菜去葉 30 紅蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	清炒花椰 白花椰切段 65 紅蘿蔔片 5 素肉燥 4	鐵板玉米筍 生鮮玉米筍 30 杏鮑菇 30 鴻喜菇 8 紅甜椒 5 薑絲 1	芋泥包 芋泥包 30	素紅絲大白菜 大白菜切片 80 胡蘿蔔絲 20 薑絲	鮮筍素排骨湯 生鮮竹筍切片 30 素排骨 15 薑片 1		全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 3.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 799

臺中市北屯區東山高中 6月19日 - 6月23日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月19日 星期一	肉粽 g 肉粽 115	椒鹽魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 160 生腰果 3	肉燥炒米粉 g 新竹米粉 10 絞肉 20 豆芽菜 25 韭菜 3 紅蔥碎 2 蒜末 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	蒜頭雞湯 g 骨腿丁 20 秀珍菇 18 蒜泥 2 蒜仁 1		全穀雜糧類 4.4 豆蛋魚肉類 3.9 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 716
6月20日 星期二	小米飯 g 白米 80 小米 20	香菇燒雞 g 骨腿丁 80 香菇 15 青蔥去頭尾 1 薑片 1	鐵板豆腐 g 嫩油丁 50 洋蔥片 15 肉片 10 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 奶油 2	蒜香高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	味噌湯 g 薄豆腐切絲 30 肉絲 5 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 5.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 744
6月21日 星期三	香鬆飯 g 白米 100 香鬆 0.5	茶香滷蛋 g 水煮蛋 40 絞肉 10 海帶結 4 紅蔥碎 1	藥膳滷味 g 四分干 25 大白菜切片 30 水晶餃 20 肉片 10 蒜泥 1 藥膳包 1 枸杞 0.1	有機荷葉白菜 g 有機荷白菜 90 紅蔥末 1	蘿蔔肉絲湯 g 白蘿蔔中丁 35 肉絲 5 芹菜去葉 1 薑片 1		全穀雜糧類 5.4 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 664
6月22日 星期四							
6月23日 星期五							

素食菜單設計

[illegible]

臺中市北屯區東山高中 6月26日 - 6月30日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月26日 星期一	鐵板麵 g 鐵板麵 100	醬燒豬排 g 醬燒豬排 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	紅蔥小白菜 g 履歷小白菜 90 紅蔥末 1	香菇雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 12 鈕菇 0.3 薑片 0.5		全穀雜糧類 3.3 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 583
6月27日 星期二	胚芽飯 g 白米 80 胚芽 20	瓜仔雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇 20 花瓜 8.0 薑片 1	奶油蘑菇洋芋 g 馬鈴薯大丁 55 帶皮雞胸丁 20 洋菇片 8 蒜末 1 奶油 0 義大利香料 0 蘑菇醬 2	蒜香地瓜葉 g 地瓜葉 90 蒜泥 1	紅豆牛奶 紅豆 13 奶粉 3	當季水果	全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 766
6月28日 星期三	白米飯 g 白米 100	香菇蒸蛋 g 洗選蛋 55 玉米粒 5 生鮮香菇 5 蒜泥 1 柴魚片 0.1	泡菜豆腐 g 薄豆腐大丁 45 大白菜切片 20 肉片 10 韓式泡菜 7 蒜末 1	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	關東煮湯 白蘿蔔中丁 15 黃金魚蛋 10 玉米段 8 龍骨丁 8 柴魚片 1		全穀雜糧類 5.1 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 628
6月29日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	豉汁排骨 g 肉角 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	回鍋干片 g 非基改豆干片 35 甜不辣絲 20 豬柳 10 紅蘿蔔片 5 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	蒜香萵苣 g 產銷萵苣 90 蒜末 1	冬瓜蛤蠣雞湯 g 冬瓜中丁 25 蛤蠣 13 骨腿丁 5 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 5.6 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 778
6月30日 星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	南洋咖哩雞 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 奶粉 2 椰漿粉 1 薑片 1	香蔥吉拿棒 g 香蔥吉拿棒 40	有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 肉絲 5 韭菜切段 2 蒜末 1	蘿蔔貢丸湯 g 白蘿蔔中丁 30 鴨肉貢丸 13 龍骨丁 5 薑絲 1		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 695

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月26日星期一	鐵板麵 g 鐵板麵 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	豆瓣麵腸 g 麵腸切段 50 黑蠔菇 10 紅蘿蔔片 10 豆瓣醬 2	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	素螞蟻上樹 g 高麗菜切片 30 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 辣豆瓣 1	梅粉地瓜條 g 地瓜粗條 75 梅粉 1	素香炒小白菜 g 履歷小白菜 90 薑絲 1	鮮菇湯 g 香菇 20 秀珍菇 10 素羊肉 10 蓮子 5 紅棗 1.0 薑片 1.0		全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 766
6月27日星期二	胚芽飯 g 白米 80 胚芽 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	時蔬炒素雞丁 g 素雞切丁 40 小黃瓜去頭尾 15 玉米筍 10 紅蘿蔔片 5 薑絲 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	素鮮燴黃瓜 g 大黃瓜片 40 素香菇羹 15 秀珍菇 15 生鮮木耳片 5 紅蘿蔔片 3 薑絲 1	地瓜包 g 地瓜包 30	素香炒地瓜葉 g #N/A #N/A #N/A #N/A #N/A #N/A #N/A #N/A #N/A #N/A #N/A #N/A	紅豆芋圓湯 g 生芋圓 15 紅豆 10	當季水果	全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 #N/A 蔬菜類 #N/A 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 #N/A
6月28日星期三	白米飯 g 白米 100	醬燒嫩腐 g 嫩油丁 40 生鮮香菇 25 紅蘿蔔中丁 5 薑片 1	海帶豆干結 g 非基改白豆干結 25 海帶結 20 薑絲 1	翠綠小豆苗 g 小豆苗 65 紅蘿蔔絲 5 薑絲 1	麻油扁蒲 g 蒲瓜片 60 金針菇 15 素羊肉 5 薑片 1	黃金水餃 g 素熟水餃 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 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 6.2 豆蛋魚肉類 1.4 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 709
6月29日星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	紅燒凍腐 g 凍豆腐丁 40 小黃瓜去頭尾 20 秀珍菇 15 紅蘿蔔中丁 5	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	普羅旺斯洋芋 g 馬鈴薯中丁 55 蕃茄大丁 15 青花菜段 8	素榨菜鮮菇 g 淡榨菜絲 35 生鮮香菇 25 紅蘿蔔絲 10 素肉絲 2	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	冬瓜素排骨湯 g 冬瓜中丁 35 素排骨 8 芹菜去葉 1 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 1.9 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 701
6月30日星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	素牛蒡排 g 素牛蒡排 25	宮保素雞 g 素雞丁 25 素肚片 30 紅甜椒去頭籽 25 乾辣椒 0.1	脆炒小瓜 g 小黃瓜去頭尾 30 秀珍菇 25 素雞丁 22 薑絲 1	素咖哩洋芋 g 馬鈴薯中丁 60 紅蘿蔔中丁 20 毛豆仁 5 即溶椰漿粉 1 素咖哩粉 1	蘋果派 g 蘋果派 30	素有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 1	蘿蔔丸子湯 g 白蘿蔔中丁 30 素小清丸 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 855