臺中市北屯區東山高中　112年3月份菜單

周一	週二	週三	週四	週五	週六
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
		白米飯 肉醬炒蛋 筍干油腐 紅蔥小白菜 黃瓜魚丸湯	糙米飯 紅燒豬肉 泡菜凍腐 蒜香油菜 九尾雞湯 當季水果	五穀飯 蔥香雞丁 紅燒洋芋 有機高麗菜 南瓜濃湯 綜合堅果包	
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
鐵板麵 茶香雞翅 滷味拼盤 紅絲大白菜 味噌牛奶湯	紫米飯 壽喜燒肉 奶油蘑菇洋芋 蒜香青江菜 蘿蔔魚丸湯 當季水果	芝麻飯 茶香滷蛋 糖醋嫩腐 有機皺葉白菜 香菇羹湯	糙米飯 海苔魚丁 上海炒年糕 紅蔥小白菜 剝皮辣椒雞湯 當季水果	麥片飯 香菇燒雞 沙茶豆腐 有機綠豆芽 酸白菜肉片湯 履歷豆奶(3月)	
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
古早味油飯 酥炸魚丁 三杯百頁 蒜香高麗菜 蘿蔔排骨湯	薏仁飯 泡菜燒肉 鮮燴黃瓜 紅蔥蚵白菜 香菇雞湯 當季水果	白米飯 高麗菜炒蛋 麻婆豆腐 有機小松菜 綠豆粉圓湯	糙米飯 咖哩雞 泰式酸辣油腐 蒜香菠菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	燕麥飯 蒜香豬排 奶焗白菜 有機黑葉白菜 海芽蛋花湯 綜合堅果包	
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
白扁麵 無骨雞排 西西里茄汁肉醬 紅絲大白菜 玉米濃湯	小米飯 雲南大薄片 蔥香鹽水雞 蒜香萵苣 關東煮湯 當季水果	香鬆飯 香Q滷蛋 奶油培根玉米 有機油菜 大滷湯	糙米飯 炒三鮮 酸白菜凍腐 蒜香青江菜 蒜頭雞湯 當季水果	五穀飯 春川炒雞 結頭鮮燴 有機綠豆芽 紫菜蛋花湯	紫米飯 海結燒肉 紅燒獅子頭 紅蔥蚵白菜 古早味湯米粉
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
鮮肉包 椒鹽豬柳 螞蟻上樹 蒜香菠菜 雙菇雞湯	紫米飯 蒜泥白肉 鐵板豆腐 蒜香萵苣 鴨肉蘿蔔湯 當季水果	白米飯 蛤蠣蒸蛋 回鍋干片 有機荷葉白菜 味噌湯	糙米飯 醬燒魚丁 冬瓜燒 蒜香高麗菜 紅豆湯圓 當季水果	麥片飯 義式烤雞腿 咖哩魚蛋 有機青油菜 酸菜肉片湯 兒童節點心	

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中　112年3月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五	週六
2月27日	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
		白米飯 玫瑰油腐 咖哩素雞 芝麻牛蒡 清炒花椰 椰香山藥捲 素香炒小白菜 黃瓜丸子湯	糙米飯 壽喜豆包絲 玉米干丁 普羅旺斯洋芋 清炒四季豆 芝麻包 香炒油菜 九尾鮮菇湯 當季水果	五穀飯 蕃茄油腐 麻香凍豆腐 塔香紫茄 沙茶鮮蔬 煉乳銀絲卷 素有機高麗菜 南瓜洋芋湯 履歷豆奶(1月)	
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
鐵板麵 素蟳肉排 京醬豆腸 花生海帶根 苦瓜燜腐竹 芋泥包 素紅絲大白菜 味噌豆漿湯	紫米飯 蘿蔔素雞 酸白菜凍豆腐 西芹燴菇 素螞蟻上樹 酥脆雙薯 素香炒青江菜 蘿蔔丸子湯 當季水果	芝麻飯 素百頁鮮燴 五更腸旺 洋芋通心粉 脆炒豆薯 藍莓烤派 有機皺葉白菜 素香菇羹湯	糙米飯 花瓜燒嫩腐 三杯黑干 素客家燜筍 彩椒鮮菇 紫米捲 素香炒小白菜 酸白菜肚片湯 當季水果	麥片飯 藥膳凍腐 海帶干絲 素芋香粒粒 三杯紫茄 黑糖金絲捲 素有機綠豆芽 剝皮辣椒蘿蔔湯 綜合堅果包	
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
素古早味油飯 素牛蒡排 海帶豆干結 脆炒小瓜 鐵板玉米筍 椒鹽薯條 素香炒高麗菜 蘿蔔素排骨湯	薏仁飯 三杯凍腐 白玉滷油腐 沙茶鮮菇 素韓式炒年糕 黃金水餃 素香炒蚵白菜 紅棗香菇湯 當季水果	白米飯 左宗棠雞 什錦豆腐堡 素蒼蠅頭 鮮菇蘆筍 雜糧小饅頭 素有機小松菜 綠豆粉圓湯	糙米飯 蕃茄豆腐 醬燒嫩腐 素沙茶鮮蔬 素鮮燴黃瓜 素披薩 香炒菠菜 冬瓜丸子湯 當季水果	燕麥飯 打拋豆包 素泡菜凍腐 泡菜寬粉煲 金針佛手瓜 馬蹄條 素有機黑葉白菜 海芽豆腐湯 綜合堅果包	
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
白扁麵 西西里茄汁干丁 素雞排 脆炒腰花 豆酥長豆 枸杞南瓜 素紅絲大白菜 玉米洋芋湯	小米飯 紅燒凍腐 宮保素雞 味噌關東煮 素上海炒年糕 香酥蘿蔔糕 素香炒萵苣 素關東煮湯 當季水果	香鬆飯 豆瓣麵腸 紅燒豆干結 田園玉米 翠綠小豆苗 銀絲卷 香炒油菜 素大滷湯	糙米飯 筍干素肚 照燒素雞 素奶香洋芋 素榨菜鮮菇 三角薯餅 素香炒青江菜 鮮菇湯 當季水果	五穀飯 回鍋干片 素麻婆豆腐 五香毛豆莢 四喜針菇 香烤地瓜 素有機綠豆芽 紫菜豆腐湯	紫米飯 三杯素雞 素沙茶凍腐 芹香蒟蒻 香炒長豆 芝麻球 素香炒小白菜 素古早味湯米粉
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
高麗菜包 素肉排 素糖醋嫩腐 素咖哩粉絲 豆瓣桂竹筍 梅粉地瓜條 香炒菠菜 雙菇湯	紫米飯 莎莎醬佐豆腸 花瓜素雞 栗子燴菇 黑胡椒毛豆莢 蘋果派 素香炒萵苣 筍片蘿蔔湯 當季水果	白米飯 素香滷油腐 時蔬炒素雞丁 素咖哩洋芋 金茸冬瓜燒 玉米香酥餅 素有機荷葉白菜 素味噌湯	糙米飯 海苔百頁 客家小炒 彩椒筊白筍 佛跳牆 豆沙包 素香炒高麗菜 紅豆湯圓 當季水果	麥片飯 麻香素肚 素滷味拼盤 塔香海茸 南瓜咖哩 娘惹山藥捲 素有機青油菜 酸菜肚片湯 兒童節點心	

臺中市北屯區東山高中 2月27日 - 3月3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27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28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
3月1日 星期三	白米飯 g 白米 100	肉醬炒蛋 g 洗選蛋 55 絞肉 10 洋蔥小丁 10 蕃茄去蒂 5.0 蕃茄糊 3 蒜末 1.0	筍干油腐 g 嫩油丁 30 筍干 15 絞肉 25 杏鮑菇 10 紅蔥粗 1	紅蔥小白菜 g 履歷小白菜 90 紅蔥末 1	黃瓜魚丸湯 g 大黃瓜片 30 虱目魚丸 13 龍骨丁 5 薑絲 1		全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 675
3月2日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	紅燒豬肉 g 肉角 55 軟骨丁 20 白蘿蔔大丁 20 紅蘿蔔大丁 5 薑片 1 蒜末 1 青蔥去頭尾 1 紅蔥片 1	泡菜凍腐 g 非基改凍豆腐丁 40 大白菜切片 12 肉片 12 韓式年糕 20 韓式泡菜 5 紅蘿蔔片 5 蒜末 1.0	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	九尾雞湯 g 骨腿丁 25 生鮮香菇 10 九尾草 2 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 3.5 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 823
3月3日 星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	蔥香雞丁 g 雞胸丁 80 蒜末 1.5 九層塔 0.5 青蔥去頭尾 1.0	紅燒洋芋 g 馬鈴薯中丁 45 肉角 25 洋蔥片 10 紅蘿蔔中丁 5 毛豆仁 1	有機高麗菜 g 有機高麗菜 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 2 奶油 0.2		全穀雜糧類 5.8 豆蛋魚肉類 3.7 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 801

臺中市北屯區東山高中　　2月27日 - 3月3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
2月27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28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
3月1日星期三	白米飯 g 白米 100	玫瑰油腐 g 三角油豆腐 40 杏鮑菇 30 薑絲 1 紹興酒 1	咖哩素雞 g 素雞切片 40 馬鈴薯中丁 25 紅蘿蔔中丁 10 毛豆仁 3	芝麻牛蒡 g 芝麻牛蒡絲 45	清炒花椰 g 白花椰切段 65 紅蘿蔔片 5 素肉燥 4.0	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素香炒小白菜 g 履歷小白菜 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		全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 757
3月2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	普羅旺斯洋芋 g 馬鈴薯中丁 55 蕃茄大丁 15 青花菜段 8	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	芝麻包 g 芝麻包 30	香炒油菜 g 有機油菜 90 薑絲 1	九尾鮮菇湯 g 生鮮香菇 8 秀珍菇 8 腐竹 3.0 九尾草 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 896
3月3日星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	蕃茄油腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 35 毛豆仁 5	麻香凍豆腐 g 凍豆腐丁 30 杏鮑菇 30 猴頭菇 8 薑片 1	塔香紫茄 g 茄子 80 九層塔 1 紅辣椒片 0.3	沙茶鮮蔬 g 大白菜切片 50 生鮮香菇 25 冷凍玉米粒 5 薑絲 1 素沙茶醬 1	煉乳銀絲卷 g 銀絲卷 30 煉乳 2	素有機高麗菜 g 有機高麗菜 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1.0	南瓜洋芋湯 g 南瓜中丁 25 馬鈴薯小丁 10 紅蘿蔔小丁 5 台芹處理好 0.5		全穀雜糧類 5.4 豆蛋魚肉類 1.1 蔬菜類 3.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 634

臺中市北屯區東山高中　3月6日 - 3月10日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
3月6日 星期一	鐵板麵	g	茶香雞翅	g	滷味拼盤	g	紅絲大白菜	g	味噌牛奶湯	g		全穀雜糧類	3.6
	鐵板麵	100	雞翅	100	非基改黑豆干1切9	20	大白菜切片	90	肉絲	15		豆蛋魚肉類	4.1
			薑片	1	百頁切丁	20	胡蘿蔔絲	2	魚豆腐	10		蔬菜類	1.0
			青蔥	1.0	水晶餃	20	蒜末	1	玉米粒	10		油脂與堅果種子類	1.5
			滷包	0.2	黑輪片	10			洋蔥小丁	5		水果類	0.0
					肉片	12			奶粉	2			
					玉米段	5.0			蒜末	0.5		總熱量	652
					蒜泥	1.0			青蔥	0.5			
									海帶芽	0.3			
									奶油	0.2			
3月7日 星期二	紫米飯	g	壽喜燒肉	g	奶油蘑菇洋芋	g	蒜香青江菜	g	蘿蔔魚丸湯	g	當季水果	全穀雜糧類	5.7
	白米	80	肉片	75	馬鈴薯大丁	60	產銷青江菜	90	白蘿蔔中丁	30		豆蛋魚肉類	2.9
	紫米	20	洋蔥粗條	20	帶皮雞胸丁	15	蒜泥	1	虱目魚丸	13		蔬菜類	1.6
			紅蘿蔔絲	3	洋菇片	15			雞骨架	5		油脂與堅果種子類	1.5
			青蔥去頭尾	1	蒜末	1			薑絲	0.5		水果類	1.0
			熟白芝麻粒	0.3	青蔥去頭尾	1							
			堅魚露	2.0	奶油	0.2						總熱量	781
			薑絲	0.5	義大利香料	0.1							
3月8日 星期三	芝麻飯	g	茶香滷蛋	g	糖醋嫩腐	g	有機皺葉白菜	g	香菇羹湯	g		全穀雜糧類	5.0
	白米	100	水煮蛋	40	嫩油丁	40	有機皺葉白菜	90	豬柳	12		豆蛋魚肉類	2.4
	黑芝麻	0.2	絞肉	10	洋蔥片	20	薑絲	1	大白菜切絲	10		蔬菜類	1.6
			海帶結	4	鳳梨角	12			生鮮香菇	10		油脂與堅果種子類	1.5
			紅蔥碎	1	絞肉	10			金針菇	5		水果類	0.0
					生鮮木耳片	5			紅蘿蔔絲	2			
					蒜末	1			芹菜	1		總熱量	641
3月9日 星期四	糙米飯	g	海苔魚丁	g	上海炒年糕	g	紅蔥小白菜	g	剝皮辣椒雞湯	g	當季水果	全穀雜糧類	5.8
	白米	80	水沙魚丁(包冰)	160	大白菜切片	40	履歷小白菜	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類	3.5
	糙米	20	海苔粉	0.2	韓式年糕	25	紅蔥末	1	白蘿蔔中丁	15		蔬菜類	1.6
			生腰果	3	肉絲	15			剝皮辣椒	2		油脂與堅果種子類	2.0
					生鮮木耳絲	3			薑片	1		水果類	1.0
					紅蘿蔔絲	3							
					蒜末	1						總熱量	861
3月10日 星期五	麥片飯	g	香菇燒雞	g	沙茶豆腐	g	有機綠豆芽	g	酸白菜肉片湯	g		全穀雜糧類	5.0
	白米	80	骨腿丁	90	高麗菜切片	30	有機綠豆芽	85	肉片	15		豆蛋魚肉類	2.7
	麥片	20	香菇	20	非基改粗豆腐大丁	20	肉絲	5	酸白菜	15		蔬菜類	1.9
			青蔥去頭尾	1	洋蔥條	15	韭菜切段	2	大白菜切片	10		油脂與堅果種子類	1.5
			薑片	1	肉絲	10	蒜末	1	紅蘿蔔絲	2		水果類	0.0
					玉米筍	5	有鹽奶油	0.2	薑絲	1			
					蒟蒻白魷魚	5	黑胡椒粒	0.1				總熱量	666
					青蔥去頭尾	1							
					沙茶醬	2							

臺中市北屯區東山高中　3月6日 - 3月10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
3月6日星期一	鐵板麵 g 鐵板麵 100	素蟳肉排 g 蟳肉排 35	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	花生海帶根 g 海帶根 55 水煮熟花生 10 台芹處理好 1	苦瓜燜腐竹 g 苦瓜片 65 非基改腐竹 4 豆豉 2	芋泥包 g 芋泥包 30	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 薑絲 1	味噌豆漿湯 g 四角油豆腐 15 玉米粒 12 海帶芽 1 豆漿 10 奶油 0.3 味噌 0.3		全穀雜糧類 4.3 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 0.0 總熱量 613
3月7日星期二	紫米飯 g 白米 80 紫米 20	蘿蔔素雞 g 素雞切片 30 白蘿蔔大丁 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	西芹燴菇 g 西洋芹菜切片 45 大香排 15 杏鮑菇 20	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	酥脆雙薯 g 馬鈴薯大丁 40 地瓜大丁 40	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 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 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.2 豆蛋魚肉類 2.0 蔬菜類 3.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 811
3月8日星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0.2	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	洋芋通心粉 g 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	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	藍莓烤派 g 藍莓烤派 30	有機皺葉白菜 g 有機皺葉白菜 90 薑絲 1	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 6.9 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 757
3月9日星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	花瓜燒嫩腐 g 嫩油丁 40 生鮮香菇 30 碎花瓜 15	三杯黑干 g 黑豆干一切九 40 杏鮑菇 30 薑片 1 九層塔 1	素客家燜筍 g 桂竹筍絲 40 海帶結 25 角螺 2 薑絲 1	彩椒鮮菇 g 杏鮑菇 35 大香排切絲 15 紅甜椒去頭籽 10 黃甜椒去頭籽 10	紫米捲 g 紫米捲 30	素香炒小白菜 g 履歷小白菜 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 紅蘿蔔絲 2 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 3.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 861
3月10日星期五	麥片飯 g 白米 80 麥片 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	海帶干絲 g 海帶絲 35 非基改細白干絲 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	素有機綠豆芽 g 有機綠豆芽 85 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 0.5 黑胡椒粒 0.1	剝皮辣椒蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 25 生鮮香菇 15 角螺 2.0 剝皮辣椒 1.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 7.5 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 774

臺中市北屯區東山高中 3月13日 - 3月17日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
3月13日 星期一	古早味油飯	g	酥炸魚丁	g	三杯百頁	g	蒜香高麗菜	g	蘿蔔排骨湯	g		全穀雜糧類	4.7
	糯米	80	鯰魚丁	80	百頁切丁	30	產銷高麗菜	90	白蘿蔔中丁	35		豆蛋魚肉類	1.8
	肉絲	12	地瓜大丁	30	杏鮑菇	15	木耳絲	2	龍骨丁	8		蔬菜類	1.7
	生鮮香菇	10			骨腿丁	15	蒜末	1	芹菜去葉	1		油脂與堅果種子類	2.0
	水煮熟花生	2			米血丁	10			薑片	1		水果類	0.0
	皮絲	2			紅蘿蔔片	5							
	薑絲	1			薑片	1						總熱量	599
	乾魷魚切絲	1			蒜仁	1							
	紅蔥碎	1			九層塔	1							
	乾香菇	0.4											
3月14日 星期二	薏仁飯	g	泡菜燒肉	g	鮮燴黃瓜	g	紅蔥蚵白菜	g	香菇雞湯	g	當季水果	全穀雜糧類	5.0
	白米	80	肉片	75	大黃瓜片	55	產銷蚵白菜	90	骨腿丁	25		豆蛋魚肉類	3.0
	薏仁	20	大白菜切片	20	魷魚羹	10	紅蔥末	1	生鮮香菇	12		蔬菜類	2.0
			韓式泡菜	5	肉片	10			鈕菇	0.3		油脂與堅果種子類	1.5
			紅蘿蔔絲	3	洗選蛋	4			薑片	1		水果類	1.0
			青蔥去頭尾	1.0	生鮮木耳絲	5							
			蒜末	1	紅蘿蔔片	3						總熱量	756
					蒜末	1							
3月15日 星期三	白米飯	g	高麗菜炒蛋	g	麻婆豆腐	g	有機小松菜	g	綠豆粉圓湯	g		全穀雜糧類	6.3
	白米	100	洗選蛋	50	粗豆腐中丁	60	有機小松菜	90	粉圓	15		豆蛋魚肉類	2.0
			高麗菜切片	25	絞肉	10	薑絲	1	綠豆	10		蔬菜類	1.3
			培根	15	杏鮑菇	3						油脂與堅果種子類	1.7
			紅蘿蔔片	2	香菇	2						水果類	0.0
					毛豆仁	2							
					青蔥	1						總熱量	694
					蒜末	1							
					紅蔥片	1							
3月16日 星期四	糙米飯	g	咖哩雞	g	泰式酸辣油腐	g	蒜香菠菜	g	冬瓜魚丸湯	g	當季水果	全穀雜糧類	5.1
	白米	80	骨腿丁	80	嫩油丁	40	菠菜	90	冬瓜中丁	30		豆蛋魚肉類	2.8
	糙米	20	洋蔥片	10	肉片	15	絞肉	2	虱目魚丸	13		蔬菜類	1.9
			馬鈴薯中丁	10	番茄大丁	20	蒜泥	1	雞骨架	5		油脂與堅果種子類	1.5
			紅蘿蔔中丁	5.0	洋蔥大丁	15			薑絲	1		水果類	1.0
			咖哩粉	1	芹菜	5							
			椰漿粉	1	木耳片	5						總熱量	747
			薑片	1	蒜末	1.0							
					檸檬汁	1							
3月17日 星期五	燕麥飯	g	蒜香豬排	g	奶焗白菜	g	有機黑葉白菜	g	海芽蛋花湯	g		全穀雜糧類	5.3
	白米	80	生鮮帶骨大排	75	大白菜切片	50	有機黑葉白菜	90	洗選蛋	15		豆蛋魚肉類	2.3
	燕麥	20			肉絲	12	薑絲	1	雞骨架	5		蔬菜類	1.5
					生鮮香菇	5			青蔥去頭尾	1		油脂與堅果種子類	2.0
					紅蘿蔔片	5			乾海帶芽	1		水果類	0.0
					螺旋麵	5			薑絲	1			
					全脂奶粉	2			紅蔥片	1		總熱量	666
					玉米濃湯粉	1			蝦皮	1			

臺中市北屯區東山高中　3月13日 - 3月17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
3月13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 薑絲 1 水煮熟花生 2 香菇絲 0.4	素牛蒡排 g 素牛蒡排 25	海帶豆干結 g 非基改白豆干結 25 海帶結 20 薑絲 1	脆炒小瓜 g 小黃瓜去頭尾 30 秀珍菇 25 大香排 22 薑絲 1	鐵板玉米筍 g 生鮮玉米筍 30 杏鮑菇 30 鴻喜菇 8 紅蘿蔔片 5 薑絲 1	椒鹽薯條 g 馬鈴薯粗條 80	素香炒高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 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 4.9 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 2.9 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 720
3月14日星期二	薏仁飯 g 白米 80 薏仁 20	三杯凍腐 g 凍豆腐丁 40 杏鮑菇 30 薑片 1 九層塔 1	白玉滷油腐 g 嫩油丁 40 白蘿蔔大丁 30 素絞肉 0.8	沙茶鮮菇 g 高麗菜切片 30 黑蠔菇 30 筍片 20 枸杞 0.5 薑絲 0.5	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	黃金水餃 g 素熟水餃 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 20 山藥大丁 10 非基改角螺 2 紅棗 1 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 6.8 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 3.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 806
3月15日星期三	白米飯 g 白米 100	左宗棠雞 g 素雞切片 55 小黃瓜去頭尾 15 紅甜椒去頭籽 15 黃甜椒去頭籽 5 辣椒乾 1	什錦豆腐堡 g 薄豆腐大丁 30 山藥大丁 20 青花菜切段 15 鮑魚菇 5 紅蘿蔔片 5 薑片 1	素蒼蠅頭 g 醃豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 2 辣椒 1	鮮菇蘆筍 g 蘆筍 35 白精靈菇 15 紅蘿蔔絲 5 素肉絲 1 薑絲 0.5	雜糧小饅頭 g 雜糧小饅頭 30	素有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	綠豆粉圓湯 g 粉圓 15 綠豆 10		全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 807
3月16日星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 35 毛豆仁 5	醬燒嫩腐 g 嫩油丁 40 生鮮香菇 25 紅蘿蔔中丁 5 薑片 1	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	素披薩 g 吐司 40 玉米粒 10 乳酪絲 10 素火腿 10 毛豆仁 4	香炒菠菜 g 菠菜 90 素肉燥 5 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 7.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 3.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 870
3月17日星期五	燕麥飯 g 白米 80 燕麥 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	素泡菜凍腐 g 非基改凍豆腐 40 大白菜切片 25 韓式泡菜 15	泡菜寬粉煲 g 高麗菜切片 30 韓式泡菜素食 22 寬冬粉 12	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	馬蹄條 g 馬蹄條 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	海芽豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 海芽 1 薑絲 1		全穀雜糧類 7.2 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 801

臺中市北屯區東山高中 3月20日 - 3月25日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
3月20日 星期一	白扁麵	g	無骨雞排	g	西西里茄汁肉醬	g	紅絲大白菜	g	玉米濃湯	g		全穀雜糧類	3.7
	白扁麵	100	無骨香酥雞排	75	牛蕃茄去蒂	43	大白菜切片	90	非基改玉米粒	25		豆蛋魚肉類	2.8
					絞肉	15	胡蘿蔔絲	2	馬鈴薯小丁	10		蔬菜類	1.2
					洋蔥小丁	15	蒜末	1	洗選蛋	10		油脂與堅果種子類	2.0
					起司粉	1			洋蔥小丁	7.0		水果類	0.0
					蒜末	1			絞肉	2			
					蕃茄角	0			全脂奶粉	2		總熱量	591
					蕃茄糊	0.2			玉米濃湯粉	4			
					奶油	0.2			奶油	0.2			
					義大利香料	0							
3月21日 星期二	小米飯	g	雲南大薄片	g	蔥香鹽水雞	g	蒜香萵苣	g	關東煮湯	g	當季水果	全穀雜糧類	5.3
	白米	80	肉片	75	小豆干一切四	30	產銷萵苣	90	白蘿蔔中丁	20		豆蛋魚肉類	3.9
	小米	20	洋蔥粗條	20	雞胸丁	20	蒜末	1	魚豆腐	10		蔬菜類	1.4
			青蔥去頭尾	1	米血丁	15			龍骨丁	8		油脂與堅果種子類	1.5
			蒜末	1	脆筍片	5			柴魚片	0.5		水果類	1.0
			泰式酸辣醬	3.0	非基改玉米段	5							
			檸檬汁	1.5	青蔥去頭尾	2						總熱量	829
			豆酥粉	1	蒜泥	1							
			熟白芝麻粒	0									
3月22日 星期三	香鬆飯	g	香Q滷蛋	g	奶油培根玉米	g	有機油菜	g	大滷湯	g		全穀雜糧類	5.7
	白米	100	水煮蛋	40	馬鈴薯小丁	40	有機油菜	90	大白菜切條	15		豆蛋魚肉類	1.7
	香鬆	0.5	絞肉	10	玉米粒	25	薑絲	1	肉絲	10		蔬菜類	1.3
			豆干丁	10	培根	20			洗選蛋	7		油脂與堅果種子類	1.6
			生鮮香菇	5	紅蘿蔔小丁	3			脆筍絲	6		水果類	0.0
			紅蔥碎	1	青蔥	2			金針菇	5			
			五香粉	0.1	蒜末	1			生鮮木耳絲	3		總熱量	638
					黑胡椒粒	0.1			紅蘿蔔絲	1			
					奶油	0.3			青蔥去頭尾	1			
3月23日 星期四	糙米飯	g	炒三鮮	g	酸白菜凍腐	g	蒜香青江菜	g	蒜頭雞湯	g	當季水果	全穀雜糧類	5.0
	白米	80	魷魚耳	30	非基改凍豆腐丁	35	產銷青江菜	90	骨腿丁	25		豆蛋魚肉類	3.2
	糙米	20	肉片	15	大白菜切片	15	蒜泥	1	秀珍菇	18		蔬菜類	1.6
			黑輪片	15	肉片	10			蒜泥	1.5		油脂與堅果種子類	1.5
			鳥蛋	20	酸白菜	15			蒜仁	0.5		水果類	1.0
			紅蘿蔔片	5	虱目魚丸	8							
			青蔥	1.5	紅蘿蔔片	5						總熱量	757
			蒜末	1	蒜末	1.0							
					薑絲	1							
3月24日 星期五	五穀飯	g	春川炒雞	g	結頭鮮燴	g	有機綠豆芽	g	紫菜蛋花湯	g		全穀雜糧類	5.0
	白米	80	骨腿丁	90	結頭菜片	42	有機綠豆芽	85	洗選蛋	13		豆蛋魚肉類	2.8
	五穀	20	洋蔥絲	10	甜不辣切絲	15	肉絲	5	龍骨丁	8		蔬菜類	1.5
			韓式泡菜	5	肉片	15	韭菜切段	2	青蔥	1		油脂與堅果種子類	1.5
			乳酪絲	3	紅蘿蔔片	3	蒜末	1	紫菜	0.6		水果類	0.0
			青蔥去頭尾	2	紅蔥片	1	有鹽奶油	0.2	薑絲	0.5			
			蒜片	0.5			黑胡椒粒	0.1				總熱量	666
3月25日 星期六	紫米飯	g	海結燒肉	g	紅燒獅子頭	g	紅蔥蚵白菜	g	古早味湯米粉	g		全穀雜糧類	5.6
	白米	80	肉角	55	獅子頭	40	產銷蚵白菜	90	新竹米粉	12		豆蛋魚肉類	3.3
	紫米	20	軟骨丁	20	大白菜切片	25	紅蔥末	1	肉絲	10		蔬菜類	1.6
			海帶結	20	薄豆腐切丁	20			豆芽菜	10		油脂與堅果種子類	2.0
			青蔥去頭尾	2	木耳絲	3			虱目魚丸	5		水果類	0.0
			蒜末	1	紅蘿蔔絲	3			韭菜	3			
			紅蔥碎	1	蒜末	1			紅蔥碎	1.0		總熱量	768
									蒜末	0.5			
									冬蝦尾	0.5			

臺中市北屯區東山高中　3月20日 - 3月25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
3月20日星期一	白扁麵 g 白扁麵 100	西西里茄汁千丁 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 35 素腰花 30 辣椒 1 薑絲 1	豆酥長豆 g 生鮮長豆切段 70 豆酥粉 1 薑絲 1	枸杞南瓜 g 南瓜切塊 80 薑絲 1 枸杞 1	素紅絲大白菜 g 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 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 4.5 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 585
3月21日星期二	小米飯 g 白米 80 小米 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	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	味噌關東煮 g 白蘿蔔中丁 25 素米血丁 22 素丸子 16 玉米筍 10 味噌 6	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	香酥蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 75	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 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	當季水果	全穀雜糧類 8.7 豆蛋魚肉類 2.4 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 928
3月22日星期三	香鬆飯 g 白米 100 香鬆 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	紅燒豆干結 g 非基改白豆干結 30 生鮮香菇 20 迷你豆輪 8 紅蘿蔔片 5 薑絲 1	田園玉米 g 玉米粒 60 脆筍丁 15 毛豆仁 5 紅蘿蔔小丁 5	翠綠小豆苗 g 小豆苗 65 紅蘿蔔絲 5 薑絲 1	銀絲卷 g 銀絲卷 30	香炒油菜 g 有機油菜 90 薑絲 1	素大滷湯 g 大白菜切條 15 脆筍絲 15 金針菇 7 生鮮木耳絲 3 紅蘿蔔絲 2 素肉絲 1		全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 2.7 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 866
3月23日星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	筍干素肚 g 素肚切片 40 筍干 30 梅干菜 8	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 2.0	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	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	三角薯餅 g 三角薯餅 30	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 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 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 6.6 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 804
3月24日星期五	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	回鍋干片 g 非基改豆干片 30 高麗菜切片 20 肉片 15 黑蠔菇 10 紅蘿蔔片 5 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	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	五香毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 五香粉 1	四喜針菇 g 小黃瓜絲 35 金針菇 25 鴻喜菇 8 生鮮木耳絲 5.0 紅蘿蔔絲 5.0 薑絲 1	香烤地瓜 g 烤地瓜 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 0.1	紫菜豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 紫菜 0.8 薑絲 0.5		全穀雜糧類 5.5 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 1.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 626
3月25日星期六	紫米飯 g 白米 80 紫米 20	三杯素雞 g 素雞切片 40 杏鮑菇 25 薑片 1 九層塔 1	素沙茶凍腐 g 凍豆腐丁 40 杏鮑菇 30 紅蘿蔔中丁 5 薑片 0.5 素沙茶醬 1	芹香蒟蒻 g 西洋芹菜切片 35 杏鮑菇 15 蒟蒻白魷魚 10 生鮮木耳片 5	香炒長豆 g 長豆處理好 65 素香菇素肉燥 8 紅蘿蔔絲 5	芝麻球 g 芝麻球 30	素香炒小白菜 g 履歷小白菜 80 薑絲 20	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 6.6 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 3.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 847

臺中市北屯區東山高中　3月27日 - 3月31日 葷食菜單設計

日期	主食		主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析	
3月27日 星期一	鮮肉包	g	椒鹽豬柳	g	螞蟻上樹	g	蒜香菠菜	g	雙菇雞湯	g		全穀雜糧類	2.5
	鮮肉包	60	豬柳	70	高麗菜切片	30	菠菜	90	骨腿丁	20		豆蛋魚肉類	2.9
			甜不辣切條	10	絞肉	12	絞肉	2	生鮮香菇	15		蔬菜類	1.6
			青蔥去頭尾	2	冬粉	10	蒜泥	1	秀珍菇	10		油脂與堅果種子類	2.0
			蒜末	1	生鮮木耳絲	3			蒜仁	1		水果類	0.0
					紅蘿蔔絲	3							
					蒜末	1						總熱量	520
3月28日 星期二	紫米飯	g	蒜泥白肉	g	鐵板豆腐	g	蒜香萵苣	g	鴨肉蘿蔔湯		當季水果	全穀雜糧類	5.0
	白米	80	肉片	75	嫩油丁	40	產銷萵苣	90	太空鴨丁	25		豆蛋魚肉類	3.9
	紫米	20	豆芽菜	20	秀珍菇	15	蒜末	1	白蘿蔔中丁	20		蔬菜類	1.5
			蒜泥	2.0	肉片	10			梅干菜	3		油脂與堅果種子類	2.0
			青蔥去頭尾	1	生鮮木耳片	5			薑絲	1		水果類	1.0
					紅甜椒	5							
					青蔥去頭尾	1						總熱量	829
					蒜末	1							
3月29日 星期三	白米飯	g	蛤蠣蒸蛋	g	回鍋干片	g	有機荷葉白菜	g	味噌湯			全穀雜糧類	5.0
	白米	100	洗選蛋	55	非基改豆干片	30	有機荷白菜	90	薄豆腐切絲	25		豆蛋魚肉類	2.8
			蛤蠣	5	高麗菜切片	20	紅蔥末	1	肉絲	10		蔬菜類	1.7
			玉米粒	2	肉片	15			味噌	11		油脂與堅果種子類	1.5
			生鮮香菇	2	黑蠔菇	10			洋蔥片	5		水果類	0.0
			蒜泥	0.5	紅蘿蔔片	5			青蔥去頭尾	1			
			柴魚片	0	青蔥去頭尾	2			乾海帶芽	1		總熱量	675
					蒜末	1							
3月30日 星期四	糙米飯	g	醬燒魚丁	g	冬瓜燒	g	蒜香高麗菜	g	紅豆湯圓	g	當季水果	全穀雜糧類	6.0
	白米	80	水沙魚丁(包冰)	120	冬瓜大丁	70	產銷高麗菜	90	湯圓	15		豆蛋魚肉類	2.8
	糙米	20	薄豆腐大丁	20	虱目魚丸	10	木耳絲	2	紅豆	10		蔬菜類	1.9
			洋蔥大丁	15	絞肉	10	蒜末	1				油脂與堅果種子類	1.5
			蒜末	1	生鮮香菇	5						水果類	1.0
			青蔥	1	紅蘿蔔中丁	5							
			薑絲	1	蔭瓜	2						總熱量	803
					蔭冬瓜醬	2							
3月31日 星期五	麥片飯	g	義式烤雞腿	g	咖哩魚蛋	g	有機青油菜	g	酸菜肉片湯	g		全穀雜糧類	5.4
	白米	80	雞腿	120	馬鈴薯中丁	40	有機青油菜	90	肉片	15		豆蛋魚肉類	3.2
	麥片	20	蒜泥	1	黃金魚蛋	20	蒜泥	1	淡榨菜絲	15		蔬菜類	1.2
			薑泥	1	絞肉	10			酸菜絲	10		油脂與堅果種子類	1.5
			義大利香料	0.1	洋蔥片	5			薑絲	1		水果類	0.0
					紅蘿蔔中丁	5							
					毛豆仁	1						總熱量	717
					椰漿粉	0.3							
					蒜末	1							

臺中市北屯區東山高中　3月27日 - 3月31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
3月27日星期一	高麗菜包 g 高麗菜包 60	素肉排 g 大香排 40	素糖醋嫩腐 g 嫩油丁 40 鳳梨 25 杏鮑菇 15	素咖哩粉絲 g 高麗菜切絲 30 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 素咖哩粉 1	豆瓣桂竹筍 g 桂竹筍絲 70 豆瓣醬 2 薑絲 1	梅粉地瓜條 g 地瓜粗條 75 梅粉 1	香炒菠菜 g 菠菜 90 素肉燥 5 薑絲 1	雙菇湯 g 生鮮香菇 20 秀珍菇 15 角螺 2 薑片 1		全穀雜糧類 4.1 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 618
3月28日星期二	紫米飯 g 白米 80 紫米 20	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	花瓜素雞 g 素雞切片 40 白蘿蔔大丁 20 花瓜 8 素絞肉 1	栗子燴菇 g 杏鮑菇 55 栗子 15 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 1	黑胡椒毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 黑胡椒粒 1	蘋果派 g 蘋果派 30	素香炒萵苣 g 產銷萵苣 90 薑絲 1	筍片蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 25 素羊肉 15 梅干菜 5 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 6.8 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 836
3月29日星期三	白米飯 g 白米 100	素香滷油腐 g 嫩油丁 40 素小清丸 25 素絞肉 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	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	金茸冬瓜燒 g 冬瓜大丁 60 金針菇 25 樹子 3 薑絲 1	玉米香酥餅 g 玉米香酥餅 30	素有機荷葉白菜 g 有機荷白菜 90 薑絲 1	素味噌湯 g 薄豆腐切絲 25 味噌 5 乾海帶芽 1		全穀雜糧類 6.7 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 773
3月30日星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	海苔百頁 g 百頁切丁 40 地瓜大丁 45 海苔粉 1	客家小炒 g 非基改豆干片 40 台芹處理好 15 素蒟蒻白魷魚 15 紅蘿蔔絲 5 薑絲 1	彩椒筊白筍 g 筊白筍 40 紅甜椒 15 青椒 10 薑絲 1	佛跳牆 g 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	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒高麗菜 g 產銷高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	紅豆湯圓 g 湯圓 15 紅豆 10	當季水果	全穀雜糧類 7.4 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 873
3月31日星期五	麥片飯 g 白米 80 麥片 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	素滷味拼盤 g 白蘿蔔大丁 40 百頁丁 15 素米血中丁 15 紅蘿蔔中丁 5	塔香海茸 g 海茸切段 60 紅蘿蔔絲 5 九層塔 5 薑絲 1	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 1 素咖哩粉 1	娘惹山藥捲 g 娘惹山藥捲 30	素有機青油菜 g 有機青油菜 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 5.9 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 787