

臺中市北屯區東山高中 112年9月份菜單

周一	週二	週三	週四	週五	週六
		8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
		芝麻飯 黑胡椒豬柳 泡菜凍腐 紅蔥蚵白菜 黃瓜貢丸湯	糙米飯 泰式酸辣肉片 冬瓜燒 蒜香油菜 味噌湯 當季水果	古早味油飯 醬燒雞 關東煮 有機黑葉白菜 海芽蛋花湯	
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
五穀飯 筍干燒肉 壽喜燒 蒜香青江菜 白菜羹湯	糙米飯 海苔魚丁 咖哩魚蛋 紅蔥小白菜 剝皮辣椒雞湯 當季水果	白米飯 肉醬炒蛋 三杯凍腐 有機黑葉白菜 紅豆芋圓湯	糙米飯 瓜仔雞 奶焗白菜 蒜香空心菜 浮水魚羹湯 當季水果	鐵板麵 醬燒豬排 肉末干丁 蒜香高麗菜 味噌牛奶湯 綜合堅果包	
9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
麥片飯 春川炒雞 紅燒油腐 蒜香青江菜 酸菜肉片湯	糙米飯 豉汁排骨 回鍋干片 紅蔥蚵白菜 冬瓜蛤蠣湯 當季水果	芝麻飯 五香滷蛋 奶油培根玉米 有機空心菜 酸辣湯	糙米飯 香酥魷魚排 客家燜筍 紅蔥小白菜 鮮筍排骨湯 當季水果	刈包 酸菜肉片 綜合滷味 蒜香油菜 古早味湯米粉 履歷豆奶(9月)	
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
燕麥飯 紅燒豬肉 芙蓉豆腐 蒜香大白菜 九尾雞湯	糙米飯 茶香雞翅 紅燒洋芋 蒜香青江菜 紫菜蛋花湯 當季水果	白米飯 海芽炒蛋 麻婆豆腐 有機小松菜 關東煮湯	糙米飯 蒜泥白肉 咖哩粉絲 蒜香空心菜 黃瓜魚丸湯 當季水果	鐵板麵 無骨雞排 西西里茄汁肉醬 紅蔥蚵白菜 玉米濃湯 綜合堅果包	薏仁飯 南洋咖哩雞 香蔥吉拿棒 蒜香高麗菜 蘿蔔肉絲湯
9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
麥片飯 三杯雞丁 泡菜豆腐 蒜香青江菜 蘿蔔貢丸湯	糙米飯 蔥香鹹豬肉 藥膳滷味 紅絲大白菜 蒜頭雞湯 當季水果	香鬆飯 茶香滷蛋 鐵板豆腐 有機小白菜 玉米排骨湯	鐵板麵 柚香烤雞腿 奶香雞肉白醬 紅蔥蚵白菜 珍珠奶茶 當季水果	中秋節放假	

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 112年9月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五	週六
		8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
		芝麻飯 紅燒豆腐 莎莎醬佐豆腸 栗子燴菇 芋泥包 素香炒蚵白菜 黃瓜香菇丸湯	糙米飯 麻香素肚 照燒油腐 素榨菜鮮菇 馬拉糕 素香炒油菜 素味噌湯 當季水果	素古早味油飯 素三杯凍腐 沙茶干片 五香毛豆莢 椰香山藥捲 素有機黑葉白菜 海芽湯	
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
五穀飯 三杯油腐 海帶干絲 素咖哩粉絲 枸杞南瓜 素香炒青江菜 素白菜羹湯	糙米飯 素筍干油腐 紅燒豆包 樹子冬瓜 黑糖銀絲捲 素香炒小白菜 剝皮辣椒蘿蔔湯 當季水果	白米飯 五香豆干 香滷海結 素客家燻筍 梅粉地瓜條 素有機黑葉白菜 紅豆芋圓湯	糙米飯 素麻婆豆腐 三杯黑干 素香紫茄 豆沙包 素香炒空心菜 蘿蔔香菇羹湯 當季水果	鐵板麵 素香菇干丁 壽喜豆包 脆炒豆薯 紅藜小饅頭 素香炒高麗菜 味噌豆漿湯 綜合堅果包	
9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
麥片飯 咖哩素雞 海帶豆干結 味噌關東煮 煉乳銀絲卷 素香炒青江菜 酸白菜肚片湯	糙米飯 玫瑰油腐 京醬豆腸 花生海帶根 雜糧小饅頭 素香炒蚵白菜 冬瓜素排骨湯 當季水果	芝麻飯 樹子蒸豆包 蕃茄豆腐 金茸冬瓜燒 黑糖小饅頭 素有機空心菜 素酸辣湯	糙米飯 藥膳凍腐 五更腸旺 素芋香粒粒 香酥蘿蔔糕 素香炒小白菜 鮮筍素排骨湯 當季水果	刈包 素雞排 素芹香干片 塔香海茸 香烤地瓜 素香炒油菜 素古早味湯米粉 履歷豆奶(9月)	
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
燕麥飯 素香滷油腐 玉米干丁 黑胡椒毛豆莢 玉米香酥餅 素香炒大白菜 九尾鮮菇湯	糙米飯 紅燒豆包 豆瓣麵腸 素滷味拼盤 素燒賣 素香炒青江菜 紫菜豆腐湯 當季水果	白米飯 麻香凍豆腐 時蔬炒豆干丁 素螞蟻上樹 地瓜包 素有機小松菜 素關東煮湯	糙米飯 左宗棠雞 客家小炒 素蒼蠅頭 馬蹄條 素香炒空心菜 蘿蔔角螺湯 當季水果	鐵板麵 西西里茄汁干丁 素蟬肉排 沙茶筍片鮮菇 素水餃 素香炒蚵白菜 玉米洋芋湯 綜合堅果包	薏仁飯 打拋豆包 白玉滷油腐 素香炒米粉 甜紫米糕 素香炒高麗菜 黃瓜丸子湯
9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
麥片飯 醬燒嫩腐 海帶豆干結 素鮮燴黃瓜 黃金捲 素香炒青江菜 蘿蔔丸子湯	糙米飯 紅燒凍腐 絲瓜燴豆腐 普羅旺斯洋芋 藍莓烤派 素紅絲大白菜 紅棗香菇湯 當季水果	香鬆飯 蕃茄豆腐 宮保素雞 田園玉米 銀絲捲 素有機小白菜 素玉米海帶湯	鐵板麵 奶油干丁白醬 紅燒烤麩 豆酥豇豆 酥炸地瓜條 素香炒蚵白菜 珍珠仙草 當季水果	中秋節放假	

臺中市北屯區東山高中 8月28日 - 9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
8月28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
8月29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
8月30日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0.2	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 0.2 黑胡椒粒 0.1 紅蔥碎 1	泡菜凍腐 g 凍豆腐丁 35 大白菜切片 15 絞肉 10 韓式年糕 10 韓式泡菜 6.5 蒜末 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	黃瓜貢丸湯 g 大黃瓜片 30 貢丸 10 龍骨丁 5 薑絲 0.5		全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 724
8月31日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	泰式酸辣肉片 g 肉片 75 洋蔥粗條 20 蒜末 1 泰式酸辣醬 2 檸檬汁 1.5 魚露 0.8 九層塔 0.5	冬瓜燒 g 冬瓜大丁 50 虱目魚丸 10 絞肉 10 生鮮香菇 5 紅蘿蔔中丁 5 蔞瓜 2.2	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	當季水果	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 747
9月1日 星期五	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 1.2 乾魷魚切絲 0.8 紅蔥碎 0.5 香菇絲 0.3	醬燒雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 20 青蔥去頭尾 1 薑片 1	關東煮 g 白蘿蔔大丁 45 米血丁 15 肉片 10 玉米段 5 蒜泥 1	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 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		全穀雜糧類 4.5 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 617

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
8月28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
8月29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
8月30日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0.2	紅燒豆腐 g 薄豆腐大丁 40 白蘿蔔大丁 25 花瓜 8 素絞肉 0.5	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 50 栗子 12 紅甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	芋泥包 g 芋泥包 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 薑絲 1	黃瓜香菇丸湯 g 大黃瓜片 30 香菇丸 15 芹菜去葉 1		全穀雜糧類 6.0 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 0.0 總熱量 697
8月31日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 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	照燒油腐 g 嫩油丁 40 玉米筍 15 紅甜椒去頭籽 15 照燒醬 2	素榨菜鮮菇 g 淡榨菜絲 35 生鮮香菇 25 紅蘿蔔絲 10 素肉絲 1	馬拉糕 g 馬拉糕 45	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	素味噌湯 g 薄豆腐切絲 25 味噌 5 乾海帶芽 0.5	當季水果	全穀雜糧類 6.5 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 804
9月1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	素三杯凍腐 g 凍豆腐丁 40 杏鮑菇 40 薑片 1 九層塔 1	沙茶干片 g 豆干片 40 小黃瓜去頭尾 15 秀珍菇 8 紅蘿蔔片 5	五香毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 五香粉 0.5	椰香山藥捲 g 椰香山藥捲 30	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	海芽湯 g 薄豆腐切絲 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 3.0 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 711

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月4日 星期一	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	筍干燒肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 筍干 25 梅干菜 5 薑片 1 紅蔥碎 1	壽喜燒 g 高麗菜切片 30 薄豆腐大丁 25 洋蔥條 15 肉絲 10 青蔥去頭尾 1 鱈魚露 1.5	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 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 5.0 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 665
9月5日 星期二	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	海苔魚丁 g 水沙魚丁(包冰) 140 地瓜大丁 10 海苔粉 0.2	咖哩魚蛋 g 馬鈴薯中丁 50 黃金魚蛋 10 絞肉 10 洋蔥片 10 紅蘿蔔中丁 5 椰漿粉 0.3 蒜末 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 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	當季水果	全穀雜糧類 5.7 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 795
9月6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 蕃茄糊 2 蒜末 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	有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	紅豆芋圓湯 g 生芋圓 15 紅豆 10		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 1.5 水果類 0.0 總熱量 667
9月7日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	瓜仔雞 g 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 20 花瓜 8 薑片 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 蒜末 1 奶油 0.2	蒜香空心菜 g 產銷空心菜 90 蒜泥 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	當季水果	全穀雜糧類 5.3 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 702
9月8日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 100	醬燒豬排 g 醬燒豬排 75	肉末干丁 g 小豆干丁 35 洋蔥碎 20 絞肉 15 生鮮香菇 6 紅蔥粗 2 青蔥去頭尾 2	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	味噌牛奶湯 g 肉絲 10 魚豆腐 10 玉米粒 7 洋蔥小丁 5 奶粉 2 乾海帶芽 0.3 奶油 0.2 味噌 10	綜合堅果包	全穀雜糧類 3.4 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 608

臺中市北屯區東山高中

9月4日 - 9月8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
9月4日 星期一	五穀飯 g 白米 80 五穀 20	三杯油腐 g 油豆腐小丁 45 杏鮑菇 25 九層塔 1 薑片 1	海帶干絲 g 海帶絲 35 細白干絲 20 台芹去葉 4 薑絲 0.5	素咖哩粉絲 g 高麗菜切片 40 冬粉 15 生鮮木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 素咖哩粉 1	枸杞南瓜 g 南瓜切塊 80 薑絲 0.5 枸杞 0.5	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	素白菜羹湯 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 1.3 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 716
9月5日 星期二	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	素筍干油腐 g 嫩油丁 30 筍干 30 梅干菜 5	紅燒豆包 g 生豆包 50 紅甜椒去頭籽 12 黃甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	樹子冬瓜 g 冬瓜大丁 75 樹子 3 薑絲 0.5	黑糖銀絲捲 g 黑糖銀絲捲 30	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	剝皮辣椒蘿蔔湯 g 白蘿蔔中丁 20 角螺 2 剝皮辣椒 6 薑片 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 787
9月6日 星期三	白米飯 g 白米 100	五香豆干 g 豆干 60 五香粉 0.5	香滷海結 g 海帶結 60 薑絲 0.5	素客家燜筍 g 桂竹筍絲 60 豆包切絲 10	梅粉地瓜條 g 地瓜粗條 75 梅粉 0.5	素有機黑葉白菜 g 有機黑葉白菜 90 薑絲 1	紅豆芋圓湯 g 生芋圓 15 紅豆 10		全穀雜糧類 7.3 豆蛋魚肉類 1.8 蔬菜類 2.1 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 789
9月7日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	素麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 55 紅蘿蔔小丁 5 毛豆仁 5 素絞肉 1 花椒粉 0.1	三杯黑干 g 黑豆干一切丸 40 杏鮑菇 30 薑片 1 九層塔 1	素香紫茄 g 茄子 80 素肉燥 1 薑片 1	豆沙包 g 豆沙包 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	蘿蔔香菇羹湯 g 白蘿蔔中丁 25 香菇羹 15 生鮮香菇 10	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 845
9月8日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 100	素香菇干丁 g 豆干丁 30 生鮮香菇 20 素肉燥 8 毛豆仁 4	壽喜豆包 g 燻豆包 50 生鮮香菇 12 薑絲 0.5	脆炒豆薯 g 豆薯條片 60 生鮮木耳絲 10 紅蘿蔔絲 5	紅藜小饅頭 g 紅藜小饅頭 30	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 薑絲 1	味噌豆漿湯 g 四角油豆腐 12 玉米粒 12 乾海帶芽 1 豆漿 10 奶油 0.3 味噌 0.3	綜合堅果包	全穀雜糧類 6.9 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 0.0 總熱量 733

臺中市北屯區東山高中 9月11日 - 9月15日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月11日 星期一	麥片飯 g 白米 80 麥片 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 0.5	紅燒油腐 g 嫩油丁 50 軟骨丁 15 白蘿蔔大丁 15 紅蘿蔔大丁 5 薑片 1 青蔥去頭尾 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	酸菜肉片湯 g 肉片 15 淡榨菜絲 15 酸菜絲 10 薑絲 0.5		全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.0 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 687
9月12日 星期二	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	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	回鍋干片 g 豆干片 40 高麗菜切片 30 肉片 10 紅蘿蔔片 5 青蔥去頭尾 2 蒜末 1	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	冬瓜蛤蠣湯 g 冬瓜中丁 35 蛤蠣 13 雞骨架 6 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.3 豆蛋魚肉類 3.1 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 771
9月13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	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 0.2	有機空心菜 g 有機空心菜 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 5.5 豆蛋魚肉類 1.6 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 603
9月14日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	香酥魷魚排 g 魷魚排 75	客家燜筍 g 桂竹筍片 55 絞肉 20 福菜絲 5 青蔥去頭尾 1 薑泥 1	紅蔥小白菜 g 產銷小白菜 90 紅蔥末 1	鮮筍排骨湯 g 生鮮竹筍切片 30 龍骨丁 10 薑片 0.5		全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 706
9月15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	綜合滷味 g 白蘿蔔特大丁 40 水晶餃 20 肉片 10 紅蘿蔔中丁 5 蒜泥 1	蒜香油菜 g 產銷油菜 90 蒜末 1	古早味湯米粉 g 新竹米粉 12 肉絲 10 豆芽菜 10 虱目魚丸 5 韭菜 3 紅蔥碎 1 蒜末 0.5 蝦米 0.5 香菇絲 0.5	履歷豆奶	全穀雜糧類 2.6 豆蛋魚肉類 3.2 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 533

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月11日 星期一	麥片飯 g 白米 80 麥片 20	咖哩素雞 g 素雞切片 40 馬鈴薯中丁 25 紅蘿蔔中丁 5 毛豆仁 3	海帶豆干結 g 豆干結 30 海帶結 20	味噌關東煮 g 白蘿蔔中丁 25 素米血丁 22 油豆腐小丁 10 玉米段 10 味噌 6	煉乳銀絲卷 g 銀絲卷 30 煉乳 1.5	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 薑絲 1		全穀雜糧類 6.9 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 793
9月12日 星期二	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	玫瑰油豆腐 g 三角油豆腐 40 杏鮑菇 30 薑絲 0.5 紹興酒 1	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	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	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 6.2 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 783
9月13日 星期三	芝麻飯 g 白米 100 黑芝麻 0.2	樹子蒸豆包 g 生豆包(切四) 70 樹子 3 薑絲 0.5	蕃茄豆腐 g 薄豆腐大丁 40 牛蕃茄去蒂 35 毛豆仁 5	金茸冬瓜燒 g 冬瓜大丁 60 金針菇 20 薑絲 0.5	黑糖小饅頭 g 黑糖小饅頭 40	素有機空心菜 g 有機空心菜 90 薑絲 1	素酸辣湯 g 薄豆腐切絲 25 脆筍絲 15 生鮮木耳絲 10 紅蘿蔔絲 2		全穀雜糧類 6.3 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 814
9月14日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 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	五更腸旺 g 麵腸片 40 筍片 12 酸菜仁切絲 12	素芋香粒粒 g 芋頭小丁 40 生鮮香菇 10 玉米粒 10 紅蘿蔔小丁 10	香酥蘿蔔糕 g 素蘿蔔糕 75	素香炒小白菜 g 產銷小白菜 90 薑絲 1	鮮筍素排骨湯 g 生鮮竹筍切片 30 素排骨 15 薑片 0.5		全穀雜糧類 7.2 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 857
9月15日 星期五	刈包 g 刈包 60	素雞排 g 素雞排 25	素芹香干片 g 豆干片 40 芹菜去葉 30 紅蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	塔香海茸 g 海茸切段 60 紅蘿蔔絲 5 九層塔 1 薑絲 0.5	香烤地瓜 g 烤地瓜 30	素香炒油菜 g 產銷油菜 90 薑絲 1	素古早味湯米粉 g 豆芽菜 15 新竹米粉 12 素香菇素肉燥 10 鴻喜菇 8 素丸 8 素肉絲 2 香菇絲 0.5	履歷豆奶	全穀雜糧類 3.3 豆蛋魚肉類 2.3 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 549

臺中市北屯區東山高中 9月18日 - 9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
9月18日 星期一	燕麥飯 g 白米 80 燕麥 20	紅燒豬肉 g 肉丁 50 軟骨丁 15 白蘿蔔大丁 20 紅蘿蔔大丁 15 薑片 1 蒜末 1 青蔥去頭尾 1	芙蓉豆腐 g 薄豆腐大丁 50 金針菇 10 絞肉 5 洗選蛋 5 番茄去蒂 3 青蔥 1 蒜末 1	蒜香大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 蒜末 1	九尾雞湯 g 骨腿丁 20 生鮮香菇 10 九尾草 1.5 薑片 0.5 枸杞 0.1		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 677
9月19日 星期二	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	茶香雞翅 g 雞翅 100 薑片 0.5 青蔥 0.5 滷包 0.2	紅燒洋芋 g 馬鈴薯中丁 40 肉丁 25 洋蔥片 10 紅蘿蔔中丁 10 毛豆仁 1	蒜香青江菜 g 產銷青江菜 90 蒜泥 1	紫菜蛋花湯 g 洗選蛋 15 青蔥 1 紫菜 0.6 薑絲 0.5	當季水果	全穀雜糧類 5.4 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 744
9月20日 星期三	白米飯 g 白米 100	海芽炒蛋 g 洗選蛋 55 蝦仁 8 青蔥去頭尾 1.5 乾海帶芽 1 蒜末 1	麻婆豆腐 g 薄豆腐大丁 60 絞肉 10 毛豆仁 2 青蔥 1 蒜末 1 紅蔥片 1	有機小松菜 g 有機小松菜 90 薑絲 1	關東煮湯 g 白蘿蔔中丁 15 黃金魚蛋 10 玉米段 8 龍骨丁 8 柴魚片 0.5		全穀雜糧類 5.1 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.1 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 646
9月21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 咖哩粉 0.6	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 5.7 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 1.8 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 767
9月22日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 100	無骨雞排 g 無骨香酥雞排 75	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	紅蔥蚵白菜 g 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 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 全脂奶粉 1.5 玉米醬 4 奶油 0.2	綜合堅果包	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 2.0 水果類 0.0 總熱量 590
9月23日 星期六	薏仁飯 g 白米 80 薏仁 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 0.5 薑片 1	香蔥吉拿棒 g 香蔥吉拿棒 40	蒜香高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 蒜末 1	蘿蔔肉絲湯 g 白蘿蔔中丁 35 肉絲 5 芹菜去葉 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 6.4 豆蛋魚肉類 1.5 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 693

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月18日 星期一	燕麥飯 g 白米 80 燕麥 20	素香滷油腐 g 長形油豆腐 50 素小清丸 12 素絞肉 0.8	玉米干丁 g 豆干丁 40 非基改玉米粒 10 生鮮香菇 9 紅蘿蔔小丁 7	黑胡椒毛豆莢 g 冷凍毛豆莢 45 黑胡椒粒 0.5	玉米香酥餅 g 玉米香酥餅 30	素香炒大白菜 g 大白菜切片 90 木耳絲 2 薑絲 1	九尾鮮菇湯 g 生鮮香菇 25 秀珍菇 25 腐竹 3 九尾草 1		全穀雜糧類 6.1 豆蛋魚肉類 2.8 蔬菜類 1.6 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 771
9月19日 星期二	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	紅燒豆包 g 生豆包 50 紅甜椒去頭籽 12 黃甜椒去頭籽 10 薑絲 0.5	豆瓣麵腸 g 麵腸切段 50 黑蠔菇 10 紅蘿蔔片 10 豆瓣醬 2	素滷味拼盤 g 白蘿蔔大丁 30 杏鮑菇 30 素米血中丁 15 紅蘿蔔中丁 5	素燒賣 g 素燒賣 25	素香炒青江菜 g 產銷青江菜 90 薑絲 1	紫菜豆腐湯 g 薄豆腐切絲 20 紫菜 0.8 薑絲 1	當季水果	全穀雜糧類 6.3 豆蛋魚肉類 3.3 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 867
9月20日 星期三	白米飯 g 白米 100	麻香凍豆腐 g 凍豆腐丁 40 杏鮑菇 40 薑片 0.5	時蔬炒豆干丁 g 豆干丁 40 小黃瓜去頭尾 15 玉米筍 10 紅蘿蔔片 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	地瓜包 g 地瓜包 30	素有機小松菜 g 有機小松菜 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 7.2 豆蛋魚肉類 1.7 蔬菜類 2.4 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 764
9月21日 星期四	糙米飯 g 白米 80 糙米 20	左宗棠雞 g 素雞切片 40 小黃瓜去頭尾 12 紅甜椒去頭籽 5 黃甜椒去頭籽 5 辣椒乾 0.5	客家小炒 g 豆干片 40 台芹處理好 15 茼蒿白魷魚 15 紅蘿蔔絲 5 薑絲 0.5	素蒼蠅頭 g 缸豆處理好 40 碎菜脯 30 豆豉 1.5 辣椒 0.5	馬蹄條 g 馬蹄條 30	素香炒空心菜 g 產銷空心菜 90 薑絲 1	蘿蔔角螺湯 g 白蘿蔔中丁 30 玉米段 15 角螺 2 台芹處理好 1	當季水果	全穀雜糧類 6.0 豆蛋魚肉類 2.1 蔬菜類 2.5 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 1.0 總熱量 793
9月22日 星期五	鐵板麵 g 鐵板麵 100	西西里茄汁干丁 g 豆干丁 40 牛蕃茄去蒂 30 毛豆仁 4 生鮮香菇 6	素蟬肉排 g 蟬肉排 35	沙茶筍片鮮菇 g 高麗菜切片 30 黑蠔菇 25 筍片 10 薑絲 0.5 素沙茶醬 0.5	素水餃 g 素熟水餃 30	素香炒蚵白菜 g 產銷蚵白菜 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	綜合堅果包	全穀雜糧類 3.7 豆蛋魚肉類 2.6 蔬菜類 2.0 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 596
9月23日 星期六	薏仁飯 g 白米 80 薏仁 20	打拋豆包 g 生豆包(切四) 40 蕃茄去蒂 25 九層塔 0.5 檸檬原汁 2	白玉滷油腐 g 嫩油丁 40 白蘿蔔大丁 30 素絞肉 0.8	素香炒米粉 g 豆芽菜 40 新竹米粉 12 素肉燥 1 素肉絲 0.6 香菇絲 0.5	甜紫米糕 g 紫糯米 25 白芝麻 0.3	素香炒高麗菜 g 高麗菜 90 木耳絲 2 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 6.9 豆蛋魚肉類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂與堅果種子類 2.0 水果類 0.0 總熱量 809

臺中市北屯區東山高中 9月25日 - 9月29日 葷食菜單設計

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月25日 星期一	麥片飯 白米 80 麥片 20	三杯雞丁 骨腿丁 80 杏鮑菇頭 20 蒜仁 1 薑片 1 九層塔 0.5	泡菜豆腐 薄豆腐大丁 45 大白菜切片 20 肉片 10 韓式泡菜 6.5 蒜末 1	蒜香青江菜 產銷青江菜 90 蒜泥 1	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔中丁 30 鴨肉貢丸 13 龍骨丁 5 薑絲 0.5		全穀雜糧類 5.0 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 654
9月26日 星期二	糙米飯 白米 80 糙米 20	蔥香鹹豬肉 肉片 50 鹹豬肉 25 洋蔥粗條 25 青蔥去頭尾 1 蒜末 1 黑胡椒粒 0.1	藥膳滷味 四分干 25 高麗菜片 30 水晶餃 15 肉片 10 蒜泥 1 藥膳包 0.5 枸杞 0.1	紅絲大白菜 大白菜切片 90 胡蘿蔔絲 2 蒜末 1	蒜頭雞湯 骨腿丁 20 冬瓜大丁 15 蒜泥 1.5 蒜仁 0.5 紅棗 0.2	當季水果	全穀雜糧類 5.0 豆蛋魚肉類 3.7 蔬菜類 1.7 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 795
9月27日 星期三	香鬆飯 白米 100 香鬆 0.5	茶香滷蛋 水煮蛋 40 海帶結 4 紅蔥碎 0.5 紅茶包 0.2	鐵板豆腐 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 有機小白菜 90 薑絲 1	玉米排骨湯 玉米段 20 龍骨丁 8 紅蘿蔔中丁 5 台芹處理好 0.5 薑片 0.5		全穀雜糧類 5.2 豆蛋魚肉類 2.2 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 0.0 總熱量 625
9月28日 星期四	鐵板麵 鐵板麵 100	柚香烤雞腿 雞腿 120 蒜泥 0.5 薑泥 0.5 義大利香料 0.1 柚子醬 0.2	奶香雞肉白醬 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 產銷蚵白菜 90 紅蔥末 1	珍珠奶茶 粉圓 20 全脂奶粉 3 紅茶包 0.8	當季水果	全穀雜糧類 3.3 豆蛋魚肉類 2.9 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 1.5 水果類 1.0 總熱量 610
9月29日 星期五							

