

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(六)

素食28人

日期	10月6日 星期一				10月7日 星期二				10月8日 星期三				10月9日 星期四				10月10日 星期五							
人數	筆食1272人(備30)+素食28人(備15)				筆食1272人(備30)+素食28人(備15)				筆食1272人(備30)+素食28人(備15)				筆食1272人(備30)+素食28人(備15)				筆食1272人(備30)+素食28人(備15)							
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)				
主食	白米飯	蒸	白米		熟芽米飯	蒸	白米+胚芽米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		白米飯	蒸	白米					
主菜	中秋節放假				炒	肉片炒米血	肉片	60	76	拌		白扁麵	200	254	溜	咕咾雞丁	雞胸丁	80	102	油	國慶日放假			
							米血丁	20	25			肉絲	11	14			洋蔥(去皮)	18	23					
							紅蘿蔔	10	13			高麗菜	35	45			毛豆仁	4	5					
							洋蔥(去皮)	10	13			洋蔥(去皮)	20	25			鳳梨罐-大	6	3 罐					
							蒜米	1	1			紅蘿蔔	3	4			蕃茄醬-大	6	3 罐					
												乾香菇絲	0.2	0.3			蒜米	1	1					
												青蔥	1	1										
												蒜米	1	1										
												油蔥酥-大	1	2 包										
混合菜					炒	木須炒蛋	雞蛋	55	70	油	炒	黑輪條	45	1281 份	炒	客家小炒	肉絲	6	8					
							乾木耳絲	4	2 包			備份	0	30 份			乾魷魚絲	2	3					
							金針菇	4	5					豆干片			42	53						
							青蔥	1	1					紅蘿蔔			3	4						
													芹菜	6			7							
													青蔥	1			1							
青菜					炒	炒高麗菜	高麗菜	76	97	炒	炒	油菜(履歷)	76	97	炒	炒空心菜	空心菜(履歷)	76	97					
							紅蘿蔔	4	5			蒜米	1	1			蒜米	1	1					
							蒜米	1	1															
湯					煮	榨菜肉絲湯	榨菜絲	17	21	煮	炒	肉絲	3	4	煮	綠豆地瓜湯	綠豆(提前送)	16	20					
							肉絲	6	7			豬血	10	13			地瓜(履歷)	15	19					
							薑絲	1	1			板豆腐4.3K	30	9 板			二砂糖/散(提前送)	29	1 袋					
							青蔥	1	1			雞蛋	8	10										
												筍絲	8	10										
												乾木耳絲	1	1 包										
其他											水果		1300 份											
							胚芽米	4			4	水果												
營養分析	熱量(大卡)				熱量(大卡)				817	熱量(大卡)				590	熱量(大卡)				859.5	熱量(大卡)				1176.5
	蛋白質佔熱量比例(%)				蛋白質佔熱量比例(%)				17.7%	蛋白質佔熱量比例(%)				14.6%	蛋白質佔熱量比例(%)				17.6%	蛋白質佔熱量比例(%)				18.3%
	#DIV/0!				#DIV/0!				31.4%	#DIV/0!				30.5%	#DIV/0!				30.4%	#DIV/0!				34.9%
	醣類佔熱量比例(%)				醣類佔熱量比例(%)				48.5%	醣類佔熱量比例(%)				52.5%	醣類佔熱量比例(%)				49.6%	醣類佔熱量比例(%)				44.4%
	全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)				6.1	全穀雜糧類(份)				4.5	全穀雜糧類(份)				6.6	全穀雜糧類(份)				
	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)				3.2	豆魚蛋肉類(份)				1.5	豆魚蛋肉類(份)				3.3	豆魚蛋肉類(份)				
	蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				1.5	蔬菜類(份)				2	蔬菜類(份)				1.5	蔬菜類(份)				
	油脂與堅果種子類(份)				油脂與堅果種子類(份)				2.5	油脂與堅果種子類(份)				2.5	油脂與堅果種子類(份)				2.5	油脂與堅果種子類(份)				
	水果類(份)				水果類(份)					水果類(份)					水果類(份)					水果類(份)				
	乳品類(份)				乳品類(份)					乳品類(份)					乳品類(份)					乳品類(份)				

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及半奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(六) (素食) 素食37人

日期	10月6日 星期一				10月7日 星期二				10月8日 星期三				10月9日 星期四				10月10日 星期五			
人數	素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)			
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)
主食	白米飯	蒸	白米		黑胡椒豆干	蒸	白米+胚芽米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		白米飯	蒸	白米	
主菜	中秋節放假				炒		小豆乾	90	拌		白扁麵	195	炒		麵腸	54	國慶日放假			
							青椒	10			豆包	11			紅甜椒	26				
							紅蘿蔔	10			高麗菜	45			小黃瓜	10				
							顆粒黑胡椒	2			紅蘿蔔	6			鳳梨罐-大					
								庫存			乾香菇絲	0.2			蕃茄醬-大					
											芹菜	6								
混合菜					炒		雞蛋	55	油		素香菇丸-大	45	炒		海帶根	30				
							乾木耳絲	12			備份	0			豆干片	2				
							金針菇	9							紅蘿蔔	42				
								1							芹菜	4				
青菜					炒		高麗菜	79	炒		油菜(履歷)	76	炒		空心菜(履歷)	76				
							紅蘿蔔	4			薑絲	1			薑絲	0				
							薑絲	1				0.2				0.2				
湯					煮		榨菜絲		煮		金針菇	8	煮		綠豆(提前送)	16				
							冬粉	7			高麗菜	23			地瓜(履歷)	15				
							薑絲				板豆腐4.3K	30			二砂糖/散(提前送)	29				
											雞蛋	8								
											筍絲	8								
											乾木耳絲	1								
											紅蘿蔔	6								
營養分析			熱量(大卡)	810			熱量(大卡)	817			熱量(大卡)	590			熱量(大卡)	859.5			熱量(大卡)	1176.5
			蛋白質佔熱量比例(%)	15.4%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.7%			蛋白質佔熱量比例(%)	14.6%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.6%			蛋白質佔熱量比例(%)	18.3%
			脂肪佔熱量比例(%)	26.1%			脂肪佔熱量比例(%)	31.4%			脂肪佔熱量比例(%)	30.5%			脂肪佔熱量比例(%)	30.4%			脂肪佔熱量比例(%)	34.9%
			醣類佔熱量比例(%)	56.0%			醣類佔熱量比例(%)	48.5%			醣類佔熱量比例(%)	52.5%			醣類佔熱量比例(%)	49.6%			醣類佔熱量比例(%)	44.4%
			全穀雜糧類(份)	7			全穀雜糧類(份)	6.1			全穀雜糧類(份)	4.5			全穀雜糧類(份)	6.6			全穀雜糧類(份)	
			豆魚蛋肉類(份)	2.2			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	1.5			豆魚蛋肉類(份)	3.3			豆魚蛋肉類(份)	
			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	2			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	
			油脂與堅果種子類(份)	2.5			油脂與堅果種子類(份)	2.5			油脂與堅果種子類(份)	2.5			油脂與堅果種子類(份)	2.5			油脂與堅果種子類(份)	
			水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	0
			乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)	0

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及半奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(七)

素食28人 10

日期	10月13日 星期一				10月14日 星期二				10月15日 星期三				10月16日 星期四				10月17日 星期五										
人數	葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)										
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)							
主食	白米飯	蒸	白米		燕麥飯	蒸	白米+燕麥		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		糙米飯	蒸	糙米+白米								
			雞胸丁	80			102	肉丁			60	76			黃油麵	194			247	水鯊魚片	80	1281	份	肉片	23	29	
			洋蔥(去皮)	20			25	白蘿蔔			35	45			絞肉	45			57	備品	30	份	鮑魚菇	3	4		
			紅蘿蔔	4			5	紅蘿蔔			3	4			洋蔥(去皮)	35			45	樹子-大	4	2	罐	紅蘿蔔	3	4	
			青蔥	2			2	薑母			1	2			蒜米	1			1	薑絲	2	2	洋蔥(去皮)	20	25		
			蒜米	1			1	青蔥			1	1			青蔥	2			2				貢丸片	13	17		
			沙茶醬	5			2	罐							油蔥酥-大	2			3	包			高麗菜	20	25		
																							蒜米	1	1		
																							顆粒黑胡椒	1	1		
																							黑胡椒醬-大	3	罐		
			混合菜	海帶三絲			炒	白豆干絲			28	36			開陽河粉	炒			河粉	15	19	芝麻包	蒸	芝麻包	70	1310	份
海帶絲	37	47			絞肉	6		7	備份	0	45	份	毛豆仁	6			7	備品	30	份							
紅蘿蔔	3	4			高麗菜	32		41				絞肉	10	13													
蒜米	1	1			紅蘿蔔	2		3				紅蘿蔔	2	3													
					冬蝦	0		0.5				蒜米	1	1													
					乾木耳絲	1		1	包																		
					青蔥	1		2																			
青菜	炒青江菜	炒	青江菜	76	97	炒有機味美菜	炒	有機味美菜	76	97	炒空心菜	炒	空心菜	76	97	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76	97	炒高麗菜	炒	高麗菜	79	100		
			蒜米	1	1			蒜米	1	1			蒜米	1	1			蒜米	1	1			紅蘿蔔	4	5		
																							蒜米	1	1		
湯	玉米鮮蔬湯	煮	大白菜	25	32	海帶芽	煮	海帶芽	1	1	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜	38	48	珍珠奶茶	煮	小珍珠	17	22	青菜腐皮湯	煮	小白菜	15	19		
			玉米圈	15	19			雞蛋	11	14			排骨小丁	6	7			麥茶包-大	1	2			袋	豆皮	4	3	袋
			乾木耳絲	1	1			青蔥	1	1								統一鮮奶2L	52	33			罐	金針菇	5	6	
			紅蘿蔔	3	3			薑絲	1	1								二砂糖/散(提前送)	29	1			袋	大骨	6	8	
			大骨	6	7																						
其他		燕麥(週二用)		4	4																						
營養分析	熱量(大卡)			784	熱量(大卡)			772.5	熱量(大卡)			668	熱量(大卡)			710	熱量(大卡)			780							
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.2%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.9%							
	脂肪佔熱量比例(%)			31.6%	脂肪佔熱量比例(%)			26.8%	脂肪佔熱量比例(%)			31.0%	脂肪佔熱量比例(%)			30.4%	脂肪佔熱量比例(%)			34.0%							
	醣類佔熱量比例(%)			48.5%	醣類佔熱量比例(%)			55.4%	醣類佔熱量比例(%)			51.8%	醣類佔熱量比例(%)			51.0%	醣類佔熱量比例(%)			46.7%							
	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			6.5	全穀雜糧類(份)			5.2	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.5							
	豆魚蛋肉類(份)			3	豆魚蛋肉類(份)			2.1	豆魚蛋肉類(份)			1.8	豆魚蛋肉類(份)			2.3	豆魚蛋肉類(份)			2.9							
	蔬菜類(份)			1.9	蔬菜類(份)			1.9	蔬菜類(份)			1.7	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.7							
	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.8	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			3							

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及半奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(七) (素食) 素食37人

日期	10月13日				10月14日				10月15日				10月16日				10月17日														
人數	素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)														
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)											
主食	白米飯	蒸	白米		燕麥飯	蒸	白米+燕麥		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		糙米飯	蒸	糙米+白米												
主菜	沙茶素雞	溜	素雞	50	1	白玉燒肉	燒	油腐丁	60	2	素燥乾麵	拌	黃油麵	194	彩椒炒素肚	炒	彩椒	50	1	椒汁燴飯	炒	角螺	11	0.3							
			紅蘿蔔	7				白蘿蔔					素肉燥1斤	50			2	包	鮑魚菇												
			四季豆	70	2			紅蘿蔔					碎豆輪	40			1.1	紅蘿蔔													
			薑母	3				薑母					乾香菇絲	2			0.1	玉米筍	20			1									
			素沙茶醬-750g	15	1			罐					素油蔥酥-大	3			1	包	小素丸片			11	0.3								
																			高麗菜												
																			顆粒黑胡椒												
																			素黑胡椒醬-中			1	罐								
混合菜	海帶三絲	炒	白豆干絲	25		開陽河粉	炒	河粉			蒸芝麻包	煮	芝麻包		爆炒筍丁	炒	筍小丁	52		素蒲鰻魚	炸	生豆包	55	28	份						
			海帶絲	35				素肉燥600g	15	1			包	備份					毛豆仁			6		備品	17	15	份				
			紅蘿蔔	3				高麗菜	32								熟花生	15	0.4			壽司海苔(10入)	19	5	包						
			薑絲	2	0.1			紅蘿蔔									紅蘿蔔	6													
								芹菜	6	0.2																					
								乾木耳絲																							
青菜	炒青江菜	炒	青江菜	76		炒有機味美菜	炒	有機味美菜	76		炒空心菜	炒	空心菜	76	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76		炒高麗菜	炒	高麗菜	79								
			薑絲		0.2			薑絲		0.2			薑絲				0.2	紅蘿蔔	4												
																		薑絲				0.2									
湯	玉米鮮蔬湯	煮	大白菜	25		海芽蛋花湯	煮	海帶芽	1		黃瓜秀菇湯	煮	大黃瓜		珍珠奶茶	煮	小珍珠	17		青菜腐皮湯	煮	小白菜	15								
			玉米圈	15				雞蛋	11				秀珍菇	10			0.3	麥茶包-大	1				豆皮	4							
			乾木耳絲	1				薑絲	1								統一鮮奶2L	52				金針菇	5								
			紅蘿蔔	4													二砂糖/散(提前送)	29													
其他	燕麥(週二用)			4																											
營養分析	熱量(大卡)			784	熱量(大卡)			772.5	熱量(大卡)			668	熱量(大卡)			710	熱量(大卡)			780											
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.2%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.9%											
	脂肪佔熱量比例(%)			31.6%	脂肪佔熱量比例(%)			26.8%	脂肪佔熱量比例(%)			31.0%	脂肪佔熱量比例(%)			30.4%	脂肪佔熱量比例(%)			34.0%											
	醣類佔熱量比例(%)			48.5%	醣類佔熱量比例(%)			55.4%	醣類佔熱量比例(%)			51.8%	醣類佔熱量比例(%)			51.0%	醣類佔熱量比例(%)			46.7%											
	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			6.5	全穀雜糧類(份)			5.2	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.5											
	豆魚蛋肉類(份)			3	豆魚蛋肉類(份)			2.1	豆魚蛋肉類(份)			1.8	豆魚蛋肉類(份)			2.3	豆魚蛋肉類(份)			2.9											
	蔬菜類(份)			1.9	蔬菜類(份)			1.9	蔬菜類(份)			1.7	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.7											
	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.8	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			3											
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)			0											
	乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)			0											

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及半奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(八)

素食28人 10

日期	10月20日 星期一				10月21日 星期二				10月22日 星期三				10月23日 星期四				10月24日 星期五								
人數	葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)								
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)					
主食	白米飯	蒸	白米		小米飯	蒸	小米+白米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米						
	宮保雞丁	炒	去皮雞胸丁	80	沙茶肉片	炒	肉片	58	麵線糊	煮	紅麵線	36	家鄉蒸肉	蒸	絞肉	60	臺灣光復節補假								
			脆皮花生仁	5			洋蔥(去皮)	35			肉羹	20			梅干菜	7									
			小黃瓜	10			紅蘿蔔	2			乾木耳絲	1			碎瓜	14									
			紅蘿蔔	2			沙茶醬-大	5			乾香菇絲	0			紅蘿蔔	2									
			蒜仁	1			青蔥	1			高麗菜	14													
			薑母	1							紅蘿蔔	2													
			乾辣椒	1							油蔥酥-大	1													
			洋蔥(去皮)	10							沙茶醬-大	3													
											蒜泥	1													
			混合菜	洋蔥炒蛋			炒	洋蔥(去皮)			37	花生麵筋			炒	麵筋泡					23	滷蛋	油	滷蛋	55
雞蛋	45	熟花生			13	備品		45	洋蔥(去皮)	17															
紅蘿蔔	2	薑母			1	滷包-大		2	紅蘿蔔	2															
		蒜仁			1				秀珍菇	10															
									肉絲	10															
青菜	炒油菜	炒	油菜	76	炒有機黑葉白菜	炒	有機黑葉白菜	76	炒青江菜	炒	青江菜	76	炒高麗菜	炒	高麗菜	79									
			蒜米	1			蒜米	1			蒜米	1			紅蘿蔔	4									
															蒜米	1									
湯	竹筍大骨湯	煮	筍片	30	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜(去皮)	40	沖繩黑糖捲	蒸	黑糖捲	60	鮮榨愛玉凍飲	煮	愛玉凍5KG裝	104									
			大骨	6			排骨小丁	6			備品	45			檸檬原汁(1K)	3									
							薑絲	1							二砂糖/散(提前送)	29									
其他			小米(週二用)	4					水果		水果	1310													
營養分析	熱量(大卡)			820	熱量(大卡)			790	熱量(大卡)			687.5	熱量(大卡)			770	熱量(大卡)			785					
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.1%	蛋白質佔熱量比例(%)			18.0%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.1%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.1%					
	脂肪佔熱量比例(%)			36.2%	脂肪佔熱量比例(%)			35.3%	脂肪佔熱量比例(%)			35.3%	脂肪佔熱量比例(%)			26.3%	脂肪佔熱量比例(%)			34.4%					
	醣類佔熱量比例(%)			44.6%	醣類佔熱量比例(%)			46.3%	醣類佔熱量比例(%)			44.2%	醣類佔熱量比例(%)			56.1%	醣類佔熱量比例(%)			16.4%					
	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			4.5	全穀雜糧類(份)			6.6	全穀雜糧類(份)								
	豆魚蛋肉類(份)			3.1	豆魚蛋肉類(份)			2.7	豆魚蛋肉類(份)			2.9	豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)								
蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			1.7	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)									
油脂與堅果種子類(份)			3.5	油脂與堅果種子類(份)			3.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)									
水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)									
乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)									

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及半奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(八) (素食) 素食37人 10

日期	10月20日 星期一				10月21日 星期二				10月22日 星期三				10月23日 星期四				10月24日 星期五										
人數	素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)										
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)							
主食	白米飯	蒸	白米		小米飯	蒸	小米+白米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米								
			宮保豆包	熟豆包			120	28			份	沙茶豆腐			油腐丁	68			2	家鄉滷皮絲	皮絲(泡)	60	2				
				備份			0	15			份				小黃瓜	12			0.3		素肉羹	25	1	素肉燥600g	15	1	包
				脆皮花生仁			10				杏鮑菇				8	0.2			素沙茶醬-大		5	1	罐	梅干菜	7		
				小黃瓜			5				素沙茶醬-中				1	罐			乾木耳絲				碎瓜	14			
				紅蘿蔔												乾香菇絲						紅蘿蔔	8				
				薑母			1									高麗菜			2								
				乾辣椒												紅蘿蔔											
				公保豆包												素油蔥酥-大			1		包						
				混合菜			青椒炒蛋	炒			青椒				45	1			花生麵筋		炒	麵筋泡	23	滷蛋	滷	滷蛋	55
雞蛋	45	熟花生	13		備品				紅蘿蔔	6																	
紅蘿蔔	2	薑母	1						秀珍菇	10																	
		1				杏鮑菇頭			10																		
					凍豆腐	20			0.6																		
青菜	炒油菜	炒	油菜	76	2	炒有機黑葉白菜	炒	有機黑葉白菜	76	炒青江菜	炒	青江菜	76	炒高麗菜	炒	高麗菜	79										
			薑絲		0.2			薑絲				0.2	薑絲				0.2	紅蘿蔔	4								
																薑絲	1	0.2									
湯	竹筍鮮菇湯	煮	筍片			冬瓜養生湯	煮	冬瓜(去皮)		沖繩黑糖捲	蒸	黑糖捲		鮮榨愛玉凍飲	煮	愛玉凍5KG裝	104										
			鮮香菇	10	0.3			枸杞	1			0.03	備品				檸檬原汁(1K)	2									
					紅棗			2	0.0							二砂糖/散(提前送)											
					薑絲																						
其他		小米(週二用) 4					水果	水果		份																	
營養分析			熱量(大卡)		820		熱量(大卡)		790		熱量(大卡)		687.5		熱量(大卡)		770		熱量(大卡)		785						
			蛋白質佔熱量比例(%)		16.8%		蛋白質佔熱量比例(%)		16.1%		蛋白質佔熱量比例(%)		18.0%		蛋白質佔熱量比例(%)		15.1%		蛋白質佔熱量比例(%)		17.1%						
			脂肪佔熱量比例(%)		36.2%		脂肪佔熱量比例(%)		35.3%		脂肪佔熱量比例(%)		35.3%		脂肪佔熱量比例(%)		26.3%		脂肪佔熱量比例(%)		16.4%						
			醣類佔熱量比例(%)		44.6%		醣類佔熱量比例(%)		46.3%		醣類佔熱量比例(%)		44.2%		醣類佔熱量比例(%)		56.1%		醣類佔熱量比例(%)		16.1%						
			全穀雜糧類(份)		5.5		全穀雜糧類(份)		5.5		全穀雜糧類(份)		4.5		全穀雜糧類(份)		6.6		全穀雜糧類(份)								
			豆魚蛋肉類(份)		3.1		豆魚蛋肉類(份)		2.7		豆魚蛋肉類(份)		2.9		豆魚蛋肉類(份)		2		豆魚蛋肉類(份)								
			蔬菜類(份)		1.8		蔬菜類(份)		1.8		蔬菜類(份)		1.7		蔬菜類(份)		1.8		蔬菜類(份)								
			油脂與堅果種子類(份)		3.5		油脂與堅果種子類(份)		3.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5		油脂與堅果種子類(份)								
			水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)								
			乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)								

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(九)

素食28人 10

日期	10月27日 星期一				10月28日 星期二				10月29日 星期三				10月30日 星期四				10月31日 星期五												
人數	葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)												
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)									
主食	白米飯	蒸	白米		紫米飯	蒸	紫米+白米		麵食	蒸			糙米飯	煮	糙米+白米		米食		白米										
			雞翅	60			1281 份	可樂豬腳			肉丁	35			44	酸辣麵			白扁麵	194	247	咖哩雞丁	無骨雞胸丁	56	71	韓式泡菜拌飯	肉絲	20	25
			備份	0			30 份				豬腳丁	40			51				高麗菜	20	25		洋芋(去皮)	40	51		韓式泡菜	15	19
											筍干	27			34				紅蘿蔔	5	6		洋蔥(去皮)	9	11		小黃瓜	15	19
											可樂2L	4			4 罐				酸菜絲	10	13		紅蘿蔔	3	4		豆芽菜	20	25
											薑母	1			1				肉絲	10	13		咖哩粉	1	3 罐		紅蘿蔔	3	4
											青蔥	1			1				豬血	15	19		佛蒙特咖哩塊	1	6 盒		乾木耳絲	1	1 包
																			乾木耳絲	1	1 包						洋蔥(去皮)	20	25
																			雞蛋	7	8						味醂-大	2	1 罐
																			板豆腐4.3K	32	9 板								
																			青蔥	1	1								
			混合菜	佛跳牆			煨				大白菜	45			57				菜脯蛋	炒	菜脯		15	19	滷福州丸		油	福州丸	80
芋頭大丁	15	19			雞蛋	50		64	備品	0	30 份	紅蘿蔔	2	3	備品		30 份												
白蘿蔔(去皮)	15	19			紅蘿蔔	2		3			貢丸片	13	16																
排骨小丁	10	13			青蔥	2		3			乾木耳絲	1	1 包																
紅蘿蔔	2	3																											
冬蝦	1	1																											
青菜	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76	97	炒有機油江菜	炒	有機油江菜	76	97	炒青江菜	炒	青江菜	76	97	炒福山萵苣	炒	福山萵苣	76	97	炒高麗菜	炒	高麗菜	79	100				
			蒜米	1	1			蒜米	1	1			蒜米	1	1			蒜米	1	1			紅蘿蔔	4	5				
																				蒜米			1	1					
湯	榨菜金菇湯	煮	榨菜絲	12	15	蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔	35	45	蜜汁豆干	油	1/4豆乾	63	80	綠豆QQ圓		綠豆	18	23	冬瓜蛤蜊湯	煮	蛤蜊	9	11				
			金針菇	10	13			玉米圈	15	19			白芝麻	1	1			QQ圓	12	15			冬瓜(去皮)	28	36				
			冬粉	4	4			大骨	5	6			麥芽糖1.8K	6	4 桶			二砂糖/散	29	1 袋			薑絲	1	1				
			薑絲	1	1										(材料提前送)														
其他		紫米(週二用) 4		4							優酪乳 優酪乳		1310 罐																
營養分析	熱量(大卡)			736.5	熱量(大卡)			781.5	熱量(大卡)			800	熱量(大卡)			741.5	熱量(大卡)			757.5									
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			18.6%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.2%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.1%									
	脂肪佔熱量比例(%)			29.9%	脂肪佔熱量比例(%)			31.7%	脂肪佔熱量比例(%)			33.8%	脂肪佔熱量比例(%)			27.3%	脂肪佔熱量比例(%)			32.7%									
	醣類佔熱量比例(%)			51.3%	醣類佔熱量比例(%)			48.4%	醣類佔熱量比例(%)			45.3%	醣類佔熱量比例(%)			55.0%	醣類佔熱量比例(%)			48.8%									
	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			6.2	全穀雜糧類(份)			5.5									
	豆魚蛋肉類(份)			2.4	豆魚蛋肉類(份)			3	豆魚蛋肉類(份)			3.5	豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)			2.5									
	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			2									
	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			3									
水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)			0										
乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)			0										

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及半奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(九) (素食) 素食37人 10

日期	10月27日 星期一				10月28日 星期二				10月29日 星期三				10月30日 星期四				10月31日 星期五																		
人數	素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)																		
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)															
主食	白米飯	蒸	白米		紫米飯	蒸	紫米+白米		麵食	蒸			糙米飯	煮	糙米+白米		米食		白米																
主菜	香滷豆包	滷	熟豆包	55	28 份	筍干滷豆輪	小豆輪	25	1	酸辣麵	煮	白扁麵	194	咖哩素雞	炒	雞型素雞	70	2	韓式泡菜拌飯	炒	豆包	22	1												
			備品	17	15 份			筍干	27				高麗菜			17		洋芋(去皮)			28		素泡菜	17	0.5										
								朴菜	16			0.4	紅蘿蔔			5		南瓜			22	1	小黃瓜	15											
								薑母	4				酸菜絲			8		紅蘿蔔			8		豆芽菜	20											
								海帶結	10			0.3	素肉絲			6	0.2	素咖哩塊			3	0 盒	紅蘿蔔	6											
													金針菇			16	0.4						乾木耳絲	1											
													乾木耳絲			1							味酥-大	1											
													雞蛋			7																			
													板豆腐			4.3K	32																		
													0																						
			混合菜	佛跳牆	煨			大白菜	45				菜脯蛋			炒	菜脯	15			滷素包心丸	油	素包心丸	80	28 份	黃瓜炒菇	炒	大黃瓜	65		鹹蛋炒鮑菇	炒	鹹蛋	20	9 顆
								芋頭大丁	15								雞蛋	50						備品	0			15 份	紅蘿蔔	5				杏鮑菇	80
白蘿蔔(去皮)	15					紅蘿蔔	8																												
素排骨丁	10	0.3					2																												
紅蘿蔔	5																																		
青菜	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76		炒有機油江菜	炒	有機油江菜	76	炒青江菜	炒	青江菜	76	炒福山萵苣	炒	福山萵苣	79		炒高麗菜	炒	高麗菜	78													
			薑絲		0.2			薑絲				0.2	薑絲				0.2	紅蘿蔔			4														
																	薑絲				0.2														
湯	榨菜金菇湯	煮	榨菜絲	12		蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔		蜜汁豆干	油	1/4豆乾	45	綠豆QQ圓	煮	綠豆		冬瓜素羊湯	煮	素羊肉	8	0.2													
			金針菇	10				玉米圈					白芝麻			0				QQ圓		冬瓜(去皮)	28												
			冬粉	4									麥芽糖			1.8K				二砂糖/散		薑絲	1												
			薑絲	1													(材料提前送)																		
其他			紫米(週二用)	4						優酪乳	優酪乳																								
營養分析	熱量(大卡)			736.5	熱量(大卡)			781.5	熱量(大卡)			800		熱量(大卡)			741.5	熱量(大卡)			757.5														
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			18.6%		蛋白質佔熱量比例(%)			15.2%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.1%														
	脂肪佔熱量比例(%)			29.9%	脂肪佔熱量比例(%)			31.7%	脂肪佔熱量比例(%)			33.8%		脂肪佔熱量比例(%)			27.3%	脂肪佔熱量比例(%)			32.7%														
	醣類佔熱量比例(%)			51.3%	醣類佔熱量比例(%)			48.4%	醣類佔熱量比例(%)			45.3%		醣類佔熱量比例(%)			55.0%	醣類佔熱量比例(%)			48.8%														
	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			5.5		全穀雜糧類(份)			6.2	全穀雜糧類(份)			5.5														
	豆魚蛋肉類(份)			2.4	豆魚蛋肉類(份)			3	豆魚蛋肉類(份)			3.5		豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)			2.5														
	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			1.6		蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			2														
	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5		油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			3														
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)					水果類(份)				水果類(份)			0														
	乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)					乳品類(份)				乳品類(份)			0														

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(五)

素食28人

日期	9月29日 星期一				9月30日 星期二				9月30日 星期三				10月1日 星期四				10月2日 星期五				10月3日 星期六																				
人數	葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)				葷食1272人(備30)+素食28人(備15)																				
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)																	
主食	白米飯	蒸	白米		胚芽米飯	蒸	白米+胚芽米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米		白米飯	蒸	白米																						
				教師節放假				洋蔥炒肉片																炒	紅燒豬肉麵	煮	照燒雞丁	燒	燉拌												
																														肉片	60	76	白扁麵	190	242	腿仁丁	77	98	絞肉(瘦一點)	65	83
																														洋蔥(去皮)	15	19	肉丁	35	45	青椒	6	8	洋蔥(去皮)	29	37
																														紅蘿蔔	2	3	小排骨	14	18	紅甜椒	6	8	蒜米	1	1
																														米血丁	20	25	洋蔥(去皮)	12	15	青蔥	1	1	青蔥	1	1
																														青蔥	1	1	白蘿蔔	28	36	蒜仁	1	1	油蔥酥-大	2	3 包
																																	紅蘿蔔	2	3	味醃-大	1	罐			
																																	酸菜絲	10	13						
																																	蕃茄	3	4						
																																	薑母	1	1						
																																	不辣辣椒	1	0.8						
																																	蒜頭	1	0.8						
			蕃茄醬-大	6	3 罐																																				
			辣豆瓣醬-大	2	1 罐																																				
混合菜					芝香海帶根	炒	海帶根	55	70	燒賣	蒸	燒賣	45	2564 份	蒸蛋	蒸	雞蛋	48	61	虱目魚排	炸	虱目魚排	60	1282 份																	
							紅蘿蔔	2	3			備品	0	30*2 份			魚板絲	4	4			備品	30 份																		
							白芝麻	0	0.4																																
							薑絲	1	1																																
							不辣辣椒	0.3	0.4																																
青菜					炒有機白苧菜	炒	有機白苧菜	76	97	炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76	97	炒空心菜	炒	空心菜	76	97	炒青江菜	炒	青江菜	76	97																	
							蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8																	
湯					味噌豆腐湯	煮	板豆腐4.3K	35	10 板	可樂玉米餅	炸	可樂玉米餅	40	1310 份	青蛙下蛋	煮	山粉圓	4	6	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔	40	51																	
							細味噌	9	11			備品		45 份			二砂糖/散(提前送)	29	1 袋			排骨小丁	8	10																	
							洋蔥(去皮)	10	13															香菜		1 把															
							柴魚片-大	0	2 包																																
							其他											水果					水果																		
				1310 份																																					
營養分析	熱量(大卡)			802.5	熱量(大卡)			782.5	熱量(大卡)			741	熱量(大卡)			747.5	熱量(大卡)			0																					
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.7%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.0%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			#DIV/0!																					
	脂肪佔熱量比例(%)			32.0%	脂肪佔熱量比例(%)			30.5%	脂肪佔熱量比例(%)			30.4%	脂肪佔熱量比例(%)			32.5%	脂肪佔熱量比例(%)			#DIV/0!																					
	醣類佔熱量比例(%)			47.9%	醣類佔熱量比例(%)			50.1%	醣類佔熱量比例(%)			50.7%	醣類佔熱量比例(%)			47.6%	醣類佔熱量比例(%)			#DIV/0!																					
	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)			5.8	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			0																					
	豆魚蛋肉類(份)			3.2	豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)			2.5	豆魚蛋肉類(份)			2.9	豆魚蛋肉類(份)			0																					
	蔬菜類(份)			1.2	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.3	蔬菜類(份)			0																					
	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			0																					
	水果類(份)			0	水果類(份)			0	水果類(份)			0	水果類(份)			0	水果類(份)			0																					
	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0																					

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(五)

素食

素食28人

日期	9月29日 星期一				9月30日 星期二				10月1日 星期三				10月2日 星期四				10月3日 星期五			
人數	素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15)			
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)
主食	白米飯	蒸	白米		胚芽米飯	蒸	白米+胚芽米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米					
主菜	教師節放假				彩椒炒素肚		彩椒	50 1	紅燒素麵		白扁麵	190	照燒豆包		生豆包	75 28 份	素肉燥飯		素肉燥	1斤 38 2 包
							素肚	50 1			杏鮑菇	33 1			備品	6 15 份			碎豆輪	35 1
							毛豆仁	15 0.4			素皮絲(乾)	11 0.3			青椒	6			乾香菇絲	2 0.1
							紅蘿蔔	5			素火腿	11 0.3			紅甜椒	6			皮絲	20 1
											白蘿蔔	34			薑絲	1 0.2				
											紅蘿蔔	2			味醃-大	1				
											酸菜絲	10								
											蕃茄	3								
											薑母	1								
											不辣辣椒	1								
											蕃茄醬-大	6								
											辣豆瓣醬-大	2								
混合菜					芝香海帶根		海帶根	55	素燒賣		素燒賣	45 56 份	蒸蛋		雞蛋	48	炸鮮菇		秀珍菇	85 2
						紅蘿蔔	2			備品	0 15*2 份			三色豆	10 0.2			杏鮑菇頭	60 2	
						白芝麻	0.4							玻璃紙				起司炸酥粉	1 包	
						薑絲	1													
						不辣辣椒	0.3													
青菜					炒有機白莧菜		有機白莧菜	76	炒蚵白菜		蚵白菜	76	炒空心菜		空心菜	76	炒青江菜		青江菜	76
						薑絲	0.2			薑絲	0.2			薑絲	0.2			薑絲	0.2	
湯					味噌豆腐湯		板豆腐4.3K	板	可樂玉米餅		可樂玉米餅	40 份	青蛙下蛋		山粉圓	4	蘿蔔玉米湯		白蘿蔔	45
						細味噌				備品				二砂糖/散(提前送)	29			玉米圈	62 1.7	
						薑絲	0.2											香菜		
其他									水果	水果		份								
營養分析			熱量(大卡)	767.5			熱量(大卡)	815			熱量(大卡)	763.5			熱量(大卡)	747.5			熱量(大卡)	0
			蛋白質佔熱量比例(%)	18.0%			蛋白質佔熱量比例(%)	16.5%			蛋白質佔熱量比例(%)	16.0%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.4%			蛋白質佔熱量比例(%)	#DIV/0!
			脂肪佔熱量比例(%)	33.4%			脂肪佔熱量比例(%)	32.0%			脂肪佔熱量比例(%)	32.4%			脂肪佔熱量比例(%)	32.5%			脂肪佔熱量比例(%)	#DIV/0!
			醣類佔熱量比例(%)	46.1%			醣類佔熱量比例(%)	49.1%			醣類佔熱量比例(%)	49.2%			醣類佔熱量比例(%)	47.6%			醣類佔熱量比例(%)	#DIV/0!
			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	0
			豆魚蛋肉類(份)	3.2			豆魚蛋肉類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	0
			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	2			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	0
			油脂與堅果種子類(份)	2.5			油脂與堅果種子類(份)	3			油脂與堅果種子類(份)	3			油脂與堅果種子類(份)	2.5			油脂與堅果種子類(份)	0
			水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)	0
			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物：甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品，若為過敏體質者不適合者請勿食用。

**本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣