

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十)

素食28人 10

日期	11月3日 星期一				11月4日 星期二				11月5日 星期三				11月6日 星期四				11月7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		五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食		白米	
	韓式雞丁		腿仁丁 75	95	豆豉排骨		小排骨(醃) 25	32	青醬培根義大利麵		白細圓麵 200	254	炸秋刀魚		秋刀魚 70	1281 份	肉羹飯		肉羹 36	46
			紅蘿蔔 2	3			肉丁(醃) 45	57			洋芋(去皮) 23	29			備品	30 份			脆筍絲 5	6
			小黃瓜 20	25			豆豉500g 1	2 包			蛤蠣 8	10							大白菜 33	42
			韓式辣椒粉 1	2 包			紅蘿蔔 2	3			培根 8	10							金針菇 7	8
			蒜頭粉 1	1 包			白蘿蔔 25	32			蕃茄 9	11							豆芽菜 6	8
							青蔥 1	1			玉米筍 6	7							紅蘿蔔 3	4
							蒜仁 1	1			杏鮑菇頭 6	7							乾木耳絲 1	1 包
											九層塔 2	3							香菜 0	3 把
											蒜仁 1	1							油蔥酥-大 1	3 包
混合菜	蒸蛋		雞蛋 48	61	螞蟻上樹		高麗菜 32	41	鍋貼		鍋貼 2562 份		義式肉醬		玉米粒 30	38	滷雞排		雞排TS5 100	1281 份
			魚板絲 4	4			冬粉 18	23			備品 30*2 份				碎豆干 22	28			備品 0	30 份
			玻璃紙 2	包			絞肉 5	6							絞肉 5	6			滷包 1	袋
							紅蘿蔔 2	3							洋蔥(去皮) 16	20				
							冬蝦 1	1							蒜米 1	1				
							乾木耳絲 1	1 包							蕃茄醬-大 10	4 罐				
青菜	炒芥藍菜		芥藍菜 76	97	炒空心菜		空心菜 76	97	炒高麗菜		高麗菜 76	97	三絲銀芽		豆芽菜 57	73	炒青江菜		青江菜 76	97
			蒜米 1	0.8			蒜米 1	0.8			紅蘿蔔 4	5			紅蘿蔔 4	5			蒜米 1	0.8
											蒜米 1	0.8			木耳絲 3	4				
															蒜米 1	0.8				
湯	海芋味噌湯		海帶芽 1	1.3	酸菜豬血湯		豬血 35	45	南瓜濃湯		南瓜(去皮) 28	36	青蛙下蛋		山粉圓 4	6	可樂餅		可樂餅 50	1310 份
			細味噌 10	13			酸菜絲 12	15			洋蔥(去皮) 10	13			二砂糖/散(提前送) 29	1 袋			備品 30*2 份	
			洋蔥(去皮) 13	17			薑絲 1	1			紅蘿蔔 3	4								
			青蔥 1	1			大骨 6	7			濃湯粉 3	4 包								
其他			五穀米(週二用) 4	4					水果		水果 1310 份									
營養分析			熱量(大卡)	781.5			熱量(大卡)	800			熱量(大卡)	704			熱量(大卡)	840			熱量(大卡)	755
			蛋白質佔熱量比例(%)	16.3%			蛋白質佔熱量比例(%)	16.2%			蛋白質佔熱量比例(%)	12.6%			蛋白質佔熱量比例(%)	16.3%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.4%
			脂肪佔熱量比例(%)	28.8%			脂肪佔熱量比例(%)	28.1%			脂肪佔熱量比例(%)	28.8%			脂肪佔熱量比例(%)	27.9%			脂肪佔熱量比例(%)	32.2%
			醣類佔熱量比例(%)	52.5%			醣類佔熱量比例(%)	53.3%			醣類佔熱量比例(%)	56.5%			醣類佔熱量比例(%)	53.3%			醣類佔熱量比例(%)	47.9%
			全穀雜糧類(份)	6.2			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	5.2			全穀雜糧類(份)	7			全穀雜糧類(份)	5.5
			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	1.5			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	2.9
			蔬菜類(份)	1.9			蔬菜類(份)	1.8			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.6
			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			油脂與堅果種子類(份)	2.5			油脂與堅果種子類(份)	2.5
			水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)	1			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

日期	11月3日 星期一				11月4日 星期二				11月5日 星期三				11月6日 星期四				11月7日 星期五																	
	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		五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食		白米															
主菜	韓式豆腐	炒	小四角油泡	25	1	花生豆干	油花生	30	1	青醬義大利麵	拌	白細圓麵	0	金沙南瓜	炒	南瓜	110	3	肉羹飯	拌	素肉羹	45	1											
			紅蘿蔔	6			小豆干	45	1			洋芋(去皮)	23				鹹蛋	20			1	脆筍絲	5											
			小黃瓜	20			毛豆仁	15	0.4			蕃茄	9								大白菜	33												
			韓式辣椒粉	1			不辣椒椒	2	0.1			玉米筍	6								金針菇	7												
									素火腿			16	0.4			杏鮑菇	6				豆芽菜	6												
									甜椒			32	1			九層塔	0				紅蘿蔔	6												
									素濃湯粉			17	1			包	麵粉	17				乾木耳絲	1											
									奶精												香菜	0												
									顆粒黑胡椒												素油蔥酥-大	1	1	包										
									青醬醬包1K																									
									牛油																									
			混合菜	蒸蛋	蒸		雞蛋	48				螞蟻上樹	冬粉					素鍋貼			炸	素鍋貼	56	份	義式肉醬	炒	玉米粒	45		素蒲鰻魚	炸	生豆包	55	28
三色豆	10	0.2				素火腿	20	1	支	備品	15*2		份	碎豆干	13		備品		17	15		份												
玻璃紙						高麗菜					小碎輪		13	0.4	壽司海苔(10入)	19	5		包															
						紅蘿蔔					洋芋		12	0.3																				
						乾木耳絲					杏鮑菇		6	0.2																				
											蕃茄醬-大		1																					
青菜	炒芥藍菜	炒				芥藍菜	76		炒空心菜	空心菜	76			炒高麗菜	炒	高麗菜	76			三絲銀芽		炒	豆芽菜	57				炒青江菜	炒			青江菜	76	
						薑絲		0.2		薑絲			0.2			紅蘿蔔	4						紅蘿蔔	4								薑絲		0.2
								薑絲			0.2																							
湯	海芋味噌湯	煮	海帶芽	1		皮絲枸杞湯	皮絲(泡)	30	1	南瓜濃湯	煮	南瓜(去皮)	28		青蛙下蛋	煮	山粉圓	4		可樂餅	煎	可樂餅	50	份										
			細味噌	10			枸杞	1	1			兩	雞蛋	11			0.3	二砂糖/散(提前送)	29			袋	備品		份									
			薑絲	13			紅蘿蔔	7	0.2			紅蘿蔔	5																					
							金針菇	14	0.4			素濃湯粉	20	1			包																	
其他			五穀米(週二用) 4						水果		水果																							
營養分析	熱量(大卡)				781.5	熱量(大卡)				800	熱量(大卡)				704	熱量(大卡)				840	熱量(大卡)				755									
	蛋白質佔熱量比例(%)				16.3%	蛋白質佔熱量比例(%)				16.2%	蛋白質佔熱量比例(%)				12.6%	蛋白質佔熱量比例(%)				16.3%	蛋白質佔熱量比例(%)				17.4%									
	脂肪佔熱量比例(%)				28.8%	脂肪佔熱量比例(%)				28.1%	脂肪佔熱量比例(%)				28.8%	脂肪佔熱量比例(%)				27.9%	脂肪佔熱量比例(%)				32.2%									
	醣類佔熱量比例(%)				52.5%	醣類佔熱量比例(%)				53.3%	醣類佔熱量比例(%)				56.5%	醣類佔熱量比例(%)				53.3%	醣類佔熱量比例(%)				47.9%									
	全穀雜糧類(份)				6.2	全穀雜糧類(份)				6.5	全穀雜糧類(份)				5.2	全穀雜糧類(份)				7	全穀雜糧類(份)				5.5									
	豆魚蛋肉類(份)				2.5	豆魚蛋肉類(份)				2.5	豆魚蛋肉類(份)				1.5	豆魚蛋肉類(份)				2.7	豆魚蛋肉類(份)				2.9									
	蔬菜類(份)				1.9	蔬菜類(份)				1.8	蔬菜類(份)				1.3	蔬菜類(份)				1.4	蔬菜類(份)				1.6									
	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	油脂與堅果種子類(份)				2.5	油脂與堅果種子類(份)				2.5									
	水果類(份)					水果類(份)					水果類(份)				1	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									

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十一)

素食28人 10

日期	11月10日 星期一				11月11日 星期二				11月12日 星期三				11月13日 星期四				11月14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		五穀飯	蒸	燕麥+白米		麵食	炒			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米	
	蔥油雞		腿仁丁 75 洋蔥(去皮) 22 酸筍片 7 顆粒黑胡椒 1 青蔥 2	95 28 8 1 包 3	蒲燒烏魚片		蒲燒烏魚片 70 備品	1282 份 30 份	肉燥麵		黃油麵 189 絞肉 45 洋蔥(去皮) 35 蒜米 1 青蔥 2 油蔥酥-大 2	240 57 45 1 2 3 包	洋蔥炒肉片		肉片 60 洋蔥(去皮) 15 紅蘿蔔 2 米血丁 20 青蔥 1	76 19 3 25 1	臘味蛋炒飯		碎培根 8 火腿丁 8 香腸 8 玉米粒 14 洋蔥(去皮) 15 雞蛋 23 青蔥 1 蒜米 1	10 10 10 18 18 29 1 1
		炒				蒸				炒				炒						
混合菜	三色炒蛋	炒	雞蛋 55 皮蛋 11 鹹蛋 8 青蔥 2	70 14 10 3	港式河粉煲	炒	河粉 18 高麗菜 33 皮絲(泡) 5 紅蘿蔔 2 冬蝦 0 乾木耳絲 1 油蔥酥-大 1 辣豆瓣醬 2	23 42 6 3 0.5 1 包 3 包 1 罐	滷油豆腐	油	四角油豆腐 55 備品	1310 份 45 份	海帶三絲	炒	白豆干絲 28 海帶絲 37 紅蘿蔔 3 蒜米 1	36 47 4 1	香酥蝦排		香酥蝦排 60 備品	1282 份 30 份
青菜	炒大白菜	炒	大白菜 76 紅蘿蔔 4 木耳絲 4 蒜米	97 6 6 0.0	炒菠菜	炒	菠菜 76 蒜米 1	97 0.8	炒福山萵苣	炒	福山萵苣 76 蒜米 1	97 0.8	炒油菜	炒	油菜 76 蒜米 1	97 0.8	炒芥藍菜	炒	芥藍菜 76 蒜米 1	97 0.8
湯	黃瓜魚丸湯	煮	大黃瓜 38 珍珠魚丸 10	48 13	榨菜肉絲湯	煮	榨菜絲 13 肉絲 6 金針菇 3 青蔥 1	17 8 4 1	香菇雞湯	煮	鮮香菇 4 腿仁丁 20 薑母 1	4 25 1	珍珠奶茶	煮	小珍珠 17 紅茶包-大 1 統一鮮奶2L 52 二砂糖/散(提前送) 29	22 2 袋 33 罐 1 袋	蘿蔔排骨湯		白蘿蔔 40 排骨小丁 8	51 10
營養分析			燕麥(週二用) 4	4																
營養分析			熱量(大卡)	790			熱量(大卡)	790			熱量(大卡)	649			熱量(大卡)	798.5			熱量(大卡)	780
			蛋白質佔熱量比例(%)	18.4%			蛋白質佔熱量比例(%)	16.2%			蛋白質佔熱量比例(%)	15.1%			蛋白質佔熱量比例(%)	16.3%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.1%
			脂肪佔熱量比例(%)	33.6%			脂肪佔熱量比例(%)	28.5%			脂肪佔熱量比例(%)	29.8%			脂肪佔熱量比例(%)	28.5%			脂肪佔熱量比例(%)	34.6%
			醣類佔熱量比例(%)	45.6%			醣類佔熱量比例(%)	52.9%			醣類佔熱量比例(%)	52.7%			醣類佔熱量比例(%)	52.8%			醣類佔熱量比例(%)	45.9%
			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	5.2			全穀雜糧類(份)	6.4			全穀雜糧類(份)	5.5
			豆魚蛋肉類(份)	3.4			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	1.8			豆魚蛋肉類(份)	2.4			豆魚蛋肉類(份)	3
			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.4
			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)	0.2			乳品類(份)	0

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十一) (素食) 素食28人 10

日期	11月10日 星期一				11月11日 星期二				11月12日 星期三				11月13日 星期四				11月14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		五穀飯	蒸	燕麥+白米		麵食	蒸	糙米+白米		糙米飯	蒸	糙米+白米		麵食	蒸	糙米+白米	
主菜	天婦羅	炸	牛蒡	85	2	沙茶豆腐	油腐丁	68	2	肉燥素麵	黃油麵	189	彩椒炒素肚	炒	彩椒	42	素蛋炒飯	炒	碎豆輪	20
			杏鮑菇	65	2		小黃瓜	12	0.3		小黃瓜	18			素肚	55			素火腿	15
			粘師傅	1	包		杏鮑菇	8	0.2		皮絲(泡)	35			毛豆仁	15			甜椒	25
							素沙茶醬-中	1	罐		九層塔	2							玉米粒	14
											乾香菇絲	2							毛豆仁	13
											素油蔥酥-大	3							雞蛋	23
混合菜	三色炒蛋	炒	雞蛋	50		港式河粉煲	河粉	18		滷油豆腐	四角油豆腐	70	海帶三絲	炒	白豆干絲	25	炸金針菇	炸	金針菇	50
			皮蛋	11			河粉	33			備品				海帶絲	35			起司酥炸粉	1
			鹹蛋	8			皮絲(泡)	5							紅蘿蔔	3				
							紅蘿蔔	8							薑絲	2				
							乾木耳絲	1												
							素油蔥酥-大	3	1											
							辣豆瓣醬	1												
								1												
青菜	炒大白菜	炒	大白菜	76		炒菠菜	菠菜	76		炒福山萵苣	福山萵苣	76	炒油菜	炒	油菜	76	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76
			紅蘿蔔	4			蒜米	1			薑絲	0.2			蒜米	1			蒜米	1
			木耳絲	4			薑絲	0.2							薑絲	0.2			薑絲	0.2
			薑絲	0.2																
湯	黃瓜珍珠菇湯	煮	大黃瓜			榨菜金菇湯	榨菜絲	13		香菇什錦湯	鮮香菇		珍珠奶茶	煮	小珍珠	17	蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔	45
			秀珍菇	11	0.3		金針菇	5			素羊肉	14			紅茶包-大	1			玉米圈	62
							冬粉	7	0.2		薑母	6			統一鮮奶2L	51				
											牛蒡	12			二砂糖/散(提前送)	29				
其他			燕麥(週二用)	4																
營養分析	熱量(大卡)			790	熱量(大卡)			790	熱量(大卡)			649	熱量(大卡)			798.5	熱量(大卡)			780
	蛋白質佔熱量比例(%)			18.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.2%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.1%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.1%
	脂肪佔熱量比例(%)			33.6%	脂肪佔熱量比例(%)			28.5%	脂肪佔熱量比例(%)			29.8%	脂肪佔熱量比例(%)			28.5%	脂肪佔熱量比例(%)			34.6%
	醣類佔熱量比例(%)			45.6%	醣類佔熱量比例(%)			52.9%	醣類佔熱量比例(%)			52.7%	醣類佔熱量比例(%)			52.8%	醣類佔熱量比例(%)			45.9%
	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			6.5	全穀雜糧類(份)			5.2	全穀雜糧類(份)			6.4	全穀雜糧類(份)			5.5
	豆魚蛋肉類(份)			3.4	豆魚蛋肉類(份)			2.5	豆魚蛋肉類(份)			1.8	豆魚蛋肉類(份)			2.4	豆魚蛋肉類(份)			3
	蔬菜類(份)			1.5	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.5	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.4
	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)			0.2	乳品類(份)			0

素食28人 10

日期	11月17日 星期一				11月18日 星期二				11月19日 星期三				11月20日 星期四				11月21日 星期五											
	華食1272人(備30)+素食28人(備15)				華食1272人(備30)+素食28人(備15)				華食1272人(備30)+素食28人(備15)				華食1272人(備30)+素食28人(備15)				華食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		五穀飯 <th rowspan="15">蒸</th> <td colspan="2">胚芽米+白米</td> <th rowspan="15">麵食</th> <th rowspan="15">蒸</th> <td colspan="2">材料</td> <td rowspan="15">糙米飯<th rowspan="15">蒸</th><td colspan="2">糙米+白米</td><th rowspan="15">米食</th><th rowspan="15">蒸</th><td colspan="2">白米</td></td>	蒸	胚芽米+白米		麵食	蒸	材料		糙米飯 <th rowspan="15">蒸</th> <td colspan="2">糙米+白米</td> <th rowspan="15">米食</th> <th rowspan="15">蒸</th> <td colspan="2">白米</td>	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米									
			咕咾雞丁	去皮雞丁 75 95 洋蔥(去皮) 20 25 毛豆仁 2 3 鳳梨罐-大 8 3 罐 蕃茄醬-大 4 2 罐 蒜米 1 1			回鍋肉	肉片 60 76 洋蔥(去皮) 32 41 紅蘿蔔 2 3 金針菇 3 4 青蔥 1 2 蒜米 1 1 甜麵醬-大 6 3 罐 辣豆瓣醬-大 2 1 罐			紅燒豬肉麵	白扁麵 190 242 肉丁 35 45 小排骨 14 18 洋蔥(去皮) 12 15 白蘿蔔 28 36 紅蘿蔔 2 3 酸菜絲 10 13 蕃茄 3 4 薑母 1 1 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			蒜香蒸魚	水鯊魚片 80 1281 份 備品 30 份 蒜米 2 2 薑絲 1 1			打拋豬肉飯	絞肉 60 76 洋蔥(去皮) 25 32 九層塔 1 1 辣椒 0 0.4 青蔥 1 1 蒜米 1 1 油蔥酥-大 2 3 包 蕃茄 10 13 檸檬汁1L 3 4 瓶								
			混合菜	家常豆腐			燴	板豆腐4.3K 80 24 板			菜脯蛋	炒			菜脯 15 19	馬拉糕			蒸	馬拉糕 60 1310 份	黃瓜三鮮	燴	大黃瓜(去皮) 70 89	滷雞翅	油	雞翅 1282 份		
肉絲 12 15	雞蛋 50 64	備品 45 份			肉片 8 10	備品 30 份																						
鮮香菇 6 7	紅蘿蔔 2 3				紅蘿蔔 5 6																							
青蔥 1 1	青蔥 2 3				鮮香菇 5 6																							
					青蔥 1 1																							
青菜	炒青江菜	炒			青江菜 76 97	炒空心菜 <th rowspan="5">炒</th> <td>空心菜 76 97</td> <td rowspan="5">炒蚵白菜<th rowspan="5">炒</th><td>蚵白菜 76 97</td><td rowspan="5">炒芥藍菜<th rowspan="5">炒</th><td>芥藍菜 76 97</td><td rowspan="5">炒大白菜<th rowspan="5">炒</th><td>大白菜 76 97</td></td></td></td>		炒	空心菜 76 97	炒蚵白菜 <th rowspan="5">炒</th> <td>蚵白菜 76 97</td> <td rowspan="5">炒芥藍菜<th rowspan="5">炒</th><td>芥藍菜 76 97</td><td rowspan="5">炒大白菜<th rowspan="5">炒</th><td>大白菜 76 97</td></td></td>			炒	蚵白菜 76 97	炒芥藍菜 <th rowspan="5">炒</th> <td>芥藍菜 76 97</td> <td rowspan="5">炒大白菜<th rowspan="5">炒</th><td>大白菜 76 97</td></td>		炒	芥藍菜 76 97		炒大白菜 <th rowspan="5">炒</th> <td>大白菜 76 97</td>			炒			大白菜 76 97		
			蒜米 1 0.8	蒜米 1 0.8	蒜米 1 0.8		蒜米 1 0.8		紅蘿蔔 4 6																			
									木耳絲 4 6																			
									蒜米 1 0.8																			
湯	竹筍大骨湯	煮	筍片 30 38	莧菜叻魚羹 <th rowspan="10">煮</th> <td>莧菜(履歷) 20 25</td> <td rowspan="10">燒賣<th rowspan="10">蒸</th><td>燒賣 45 1282 份</td><td rowspan="10">綠豆地瓜湯<th rowspan="10">煮</th><td>綠豆(提前送) 16 20</td><td rowspan="10">海芽蛋花湯<th rowspan="10">煮</th><td>海帶芽 1 1</td></td></td></td>	煮	莧菜(履歷) 20 25	燒賣 <th rowspan="10">蒸</th> <td>燒賣 45 1282 份</td> <td rowspan="10">綠豆地瓜湯<th rowspan="10">煮</th><td>綠豆(提前送) 16 20</td><td rowspan="10">海芽蛋花湯<th rowspan="10">煮</th><td>海帶芽 1 1</td></td></td>	蒸	燒賣 45 1282 份	綠豆地瓜湯 <th rowspan="10">煮</th> <td>綠豆(提前送) 16 20</td> <td rowspan="10">海芽蛋花湯<th rowspan="10">煮</th><td>海帶芽 1 1</td></td>	煮	綠豆(提前送) 16 20	海芽蛋花湯 <th rowspan="10">煮</th> <td>海帶芽 1 1</td>	煮	海帶芽 1 1													
			大骨 6 7			叻仔魚 2 2			備品 0 30 份			地瓜(去皮) 15 19			雞蛋 10 13													
						雞蛋 8 10						二砂糖/散(提前送) 29 1 袋			青蔥 1 0.7													
其他	胚芽米(週二用) 4 4				水果		水果 1310 份																					
營養分析	熱量(大卡)		787.5	熱量(大卡)		715	熱量(大卡)		807.5	熱量(大卡)		772.5	熱量(大卡)		785													
	蛋白質佔熱量比例(%)		18.4%	蛋白質佔熱量比例(%)		15.9%	蛋白質佔熱量比例(%)		15.0%	蛋白質佔熱量比例(%)		15.5%	蛋白質佔熱量比例(%)		18.4%													
	脂肪佔熱量比例(%)		33.7%	脂肪佔熱量比例(%)		29.6%	脂肪佔熱量比例(%)		27.3%	脂肪佔熱量比例(%)		27.4%	脂肪佔熱量比例(%)		33.8%													
	醣類佔熱量比例(%)		45.5%	醣類佔熱量比例(%)		52.0%	醣類佔熱量比例(%)		55.5%	醣類佔熱量比例(%)		54.6%	醣類佔熱量比例(%)		45.4%													
	全穀雜糧類(份)		5.5	全穀雜糧類(份)		5.5	全穀雜糧類(份)		6	全穀雜糧類(份)		6.5	全穀雜糧類(份)		5.5													
	豆魚蛋肉類(份)		3.4	豆魚蛋肉類(份)		2.2	豆魚蛋肉類(份)		2.4	豆魚蛋肉類(份)		2.2	豆魚蛋肉類(份)		3.4													
	蔬菜類(份)		1.4	蔬菜類(份)		2.1	蔬菜類(份)		1.4	蔬菜類(份)		1.6	蔬菜類(份)		1.3													
	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)		2.5													
	水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)		1	水果類(份)			水果類(份)		0													

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十二) (素食) 素食28人 10

日期	11月17日 星期一				11月18日 星期二				11月19日 星期三				11月20日 星期四				11月21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		五穀飯	蒸	胚芽米+白米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米						
主菜	咕咾豆腸	溜	豆腸	75	2	回鍋豆干	豆干片	50	1	紅燒素麵	白扁麵	190	炒豆皮結	炒	素米血丁	20	0.6	素打拋豬	炒	素皮絲	13	0.4			
			紅甜椒	30	1		鮮香菇	20	0.6		杏鮑菇	33			1	豆皮結	50			1.4	香菜	25	1	把	
			小黃瓜	50	1		紅蘿蔔	2			素皮絲(乾)	11			0.3	鴻禧菇	10			0.3	九層塔				
			鳳梨罐-大				金針菇	3			素火腿	11			0.3	紅蘿蔔	5				辣椒				
			蕃茄醬-大				甜麵醬-大	6	罐		白蘿蔔	34									素油蔥酥-大	2	1	包	
							辣豆瓣醬-大	2	罐		紅蘿蔔	2									蕃茄	10			
											酸菜絲	10									檸檬汁1L	4			
											蕃茄	3									碎干丁	24	1		
											薑母	1													
											辣椒	1													
						蕃茄醬-大	6																		
						辣豆瓣醬-大	2																		

素食28人 10

日期	11月24日 星期一				11月25日 星期二				11月26日 星期三				11月27日 星期四				11月28日 星期五											
	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		五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食	煮			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食		白米									
主菜	香菇鮮筍雞	燉	雞腿丁	75	95	京醬肉絲	炒	肉絲	60	76	麵線糊	煮	紅麵線	36	46	鐵板雞丁	炒	骨腿丁	75	95	皮蛋瘦肉粥	煮	皮蛋(前一天送)	10	182	個		
			鮮筍中丁	23	29			洋蔥(去皮)	15	19			肉羹	20	25			杏鮑菇頭	10	13			鹹蛋(前一天送)	3	60	個		
			鮮香菇	6	7			青椒	10	13			乾木耳絲	1	1包			蒜仁	1	1			肉絲	15	19			
			薑母	1	1			甜麵醬-大	8	3罐			乾香菇絲	0	0.4			洋蔥(去皮)	18	23			玉米粒	7	9			
								豆瓣醬-大	8	3罐			高麗菜	14	18			顆粒黑胡椒	1	1包			雞蛋	8	10			
													紅蘿蔔	2	3			薑母	1	1			紅蘿蔔	2	3			
													油蔥酥-大	1	2包								魚板	4	4			
													沙茶醬-大	3	1罐								鮮香菇	5	6			
													蒜泥	1	1								大白菜	25	32			
混合菜	麻婆豆腐	炒	板豆腐4.3K	90	27板	玉米肉末	炒	絞肉	10	13	蜜汁豆干	油	蜜汁豆干	50	1310份	蕃茄炒蛋	炒	蕃茄	30	38	香酥虱目魚排	炸	虱目魚排	60	1282份			
			絞肉	6	7			玉米粒	38	48			備品	0	30*2份			雞蛋	50	64			備品	30	份			
			豆瓣醬	5	2罐			紅蘿蔔	2	3			青蔥	1	1			青蔥	1	1								
			辣豆瓣醬	3	1罐			洋芋(去皮)	17	21																		
			青蔥	1	1			青蔥	1	1																		
青菜	炒福山萵苣	炒	福山萵苣	76	97	炒高麗菜	炒	高麗菜	76	97	炒青江菜	炒	青江菜	76	97	炒蚶白菜	炒	蚶白菜	76	97	炒油菜	炒	油菜	76	97			
			蒜米	1	0.8			紅蘿蔔	4	5			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.9			
								蒜米	1	0.8																		
湯	白菜鮮蔬湯	煮	大白菜	25	32	酸辣湯	煮	肉絲	3	4	沖繩黑糖捲	蒸	黑糖捲	60	1310份	黑糖粉條湯	煮	粉條	14	17	滷花枝丸	油	花枝丸*1	25	1281份			
			玉米圈	15	19			豬血	10	13			備品		45份			小珍珠	6	8			備品	0	30份			
			乾木耳絲	1	1包			板豆腐4.3K	30	9板								冬瓜糖塊	4	10塊								
			紅蘿蔔	2	3			雞蛋	8	10								黑糖	4	10包								
			大骨	6	7			筍絲	8	10								二砂糖/散(提前送)	29	1袋								
								乾木耳絲	1	1包																		
								紅蘿蔔	2	3																		
其他			五穀米(週二用)4	4						優酪乳	優酪乳	1310罐																
營養分析	熱量(大卡)			772	熱量(大卡)			767	熱量(大卡)			752.5	熱量(大卡)			805.5	熱量(大卡)			788.5								
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.6%								
	脂肪佔熱量比例(%)			32.1%	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(%)			29.6%	脂肪佔熱量比例(%)			33.1%								
	醣類佔熱量比例(%)			48.0%	醣類佔熱量比例(%)			51.1%	醣類佔熱量比例(%)			48.9%	醣類佔熱量比例(%)			51.1%	醣類佔熱量比例(%)			47.9%								
	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			6.1	全穀雜糧類(份)			5	全穀雜糧類(份)			6.4	全穀雜糧類(份)			5.8								
	豆魚蛋肉類(份)			3	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)			2.8								
	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.3	蔬菜類(份)			1	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.5								
	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)			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)			1	乳品類(份)				乳品類(份)			0									

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十三) (素食) 素食28人 10

日期	11月24日 星期一				11月25日 星期二				11月26日 星期三				11月27日 星期四				11月28日 星期五														
	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		五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食	煮			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食														
主菜	香菇鮮筍烤麩	燉	烤麩	73	2	京醬豆干	炒	豆干	60	1.7	麵線糊	煮	紅麵線			鐵板雞丁	炒	雞型素雞	65	2	皮蛋瘦肉粥	煮	皮蛋(前一天送)	11							
			鮮筍中丁					鮮香菇	15	0.4			素肉羹	25	1			杏鮑菇頭	10				鹹蛋(前一天送)	3							
			鮮香菇					青椒	10				素沙茶醬-大	5	1			罐	西洋芹	30			1	罐	素火腿	15	0.4				
			薑母					甜麵醬-大	8				罐	乾木耳絲					顆粒黑胡椒					玉米粒	7						
								豆瓣醬-大	8				罐	乾香菇絲					薑母					雞蛋	12						
														高麗菜	2									紅蘿蔔	6						
														紅蘿蔔										鮮香菇	4						
														素油蔥酥-大	1			包						大白菜	5						
																								芹菜		0.2					
混合菜	麻婆豆腐	炒	板豆腐4.3K	90		玉米四色	炒	熟花生	25	1	蜜汁豆干	油	蜜汁豆干	50		蕃茄炒蛋	炒	蕃茄			鹽酥杏鮑菇	炸	杏鮑菇頭	50	1						
			鮮香菇	15	0.4			玉米粒	38				備品	0				雞蛋					百頁豆腐	60	2						
			豆瓣醬					紅蘿蔔	10											九層塔			2	0.1							
			辣豆瓣醬					洋芋	17																						
			香菜	1	0.5			把																							
青菜	炒福山萵苣	炒	福山萵苣	76		炒高麗菜	炒	高麗菜	76		炒青江菜	炒	青江菜	76		炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76		炒油菜	炒	油菜	76							
			薑絲		0.2			紅蘿蔔	4				薑絲	0.2				薑絲	0.2				薑絲	0.2							
湯	白菜鮮蔬湯	煮	大白菜	25		酸辣湯	煮	金針菇	8	0.2	沖繩黑糖捲	蒸	黑糖捲			黑糖粉條湯	煮	粉條	14		滷海帶片	油	海帶片	50	28 份						
			玉米圈	15				高麗菜	23	1			備品					小珍珠	6				備品	0	15 份						
			乾木耳絲	1				板豆腐4.3K	30						冬瓜糖塊			4													
			紅蘿蔔	2				雞蛋	8						黑糖			4													
								筍絲	8						二砂糖/散(提前送)			29													
								乾木耳絲	1																						
			紅蘿蔔	6																											
其他			五穀米(週二用) 7								優酪乳 優酪乳																				
營養分析	熱量(大卡)			772	熱量(大卡)			767	熱量(大卡)			752.5	熱量(大卡)			805.5	熱量(大卡)			788.5											
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.6%											
	脂肪佔熱量比例(%)			32.1%	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(%)			29.6%	脂肪佔熱量比例(%)			33.1%											
	醣類佔熱量比例(%)			48.0%	醣類佔熱量比例(%)			51.1%	醣類佔熱量比例(%)			48.9%	醣類佔熱量比例(%)			51.1%	醣類佔熱量比例(%)			47.9%											
	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			6.1	全穀雜糧類(份)			5	全穀雜糧類(份)			6.4	全穀雜糧類(份)			5.8											
	豆魚蛋肉類(份)			3	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)			2.8											
	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.3	蔬菜類(份)			1	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.5											
	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)			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)			1	乳品類(份)				乳品類(份)			0											