

素食40人

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
------	----------	-----	-----	------	--	----	--	----

**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

(一) 素食 素食40人

日期	9月1日 星期一				9月2日 星期二				9月3日 星期三				9月4日 星期四				9月5日 星期五										
人數	素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)										
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	主菜	米食	蒸	白米		紫米飯	蒸	紫米+白米		麵食			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米								
				鐵板雞丁	素雞(整隻) 60			2	炸天婦羅			茄子 40			2	旭光油蔥拌麵			油麵		紅燒雙結	豆皮結 48	2	素蛋炒飯	熟豆包 20	1	
					杏鮑菇頭							玉米筍 30			1.2				芹菜 5	0.2		筍片 16	0.6		素火腿 11	0.4	
					顆粒黑胡椒							地瓜(履歷) 60			2				乾香菇絲 1.5	0.1		紅蘿蔔 9	0.4		青椒 25	1	
					薑母														素絞肉 17	0.7		海帶結 16	0.6		玉米粒 14		
																			碎豆輪 17	0.7					三色丁 13	0.5	
																			辣豆瓣醬	庫存					雞蛋 23		
																			薑泥 7	0.3							
				混合菜	青椒炒蛋			炒	青椒 45			2			黃瓜炒珍菇	炒			大黃瓜		滷味	油	1/4豆乾 21		蕃茄豆腐	炒	板豆腐4.3K 75
雞蛋 45		紅蘿蔔				素丸子 20	0.8		蕃茄 25		粘師傅炸酥粉 1																
紅蘿蔔 2		秀珍菇 0.6				紅蘿蔔 32			蕃茄醬-大 1																		
		木耳絲				海帶結 2																					
青菜	炒高麗菜	炒	高麗菜 78		炒有機黑葉白菜	炒	有機黑葉白菜 76		炒空心菜	炒	空心菜 76		木須銀芽	炒	豆芽菜		炒瓢瓜	炒	瓢瓜 76								
			薑絲 0.2				薑絲 0.2				薑絲 0.2				木耳絲 3	0.1			紅蘿蔔 4								
											薑絲 0.2					0.2			薑絲	0.2							
湯	綜合湯	煮	白蘿蔔		榨菜金菇湯	煮	榨菜絲 13.0		海芽蛋花湯	煮	海帶芽		綠豆薏仁湯	煮	綠豆		鮮筍菇菇湯	煮	鮮筍片 30								
			油豆腐丁				金針菇 5.0				雞蛋				小薏仁				鮮香菇 10	0.2							
			海帶結				冬粉 7.0	0.3							二砂糖/散				芹菜 0								
			芹菜												(材料提前送)												
其他	紫米(週二用) 4																										
營養分析	熱量(大卡)			811.5	熱量(大卡)			807.5	熱量(大卡)			763	熱量(大卡)			825	熱量(大卡)			807.5							
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.6%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.3%							
	脂肪佔熱量比例(%)			28.3%	脂肪佔熱量比例(%)			32.3%	脂肪佔熱量比例(%)			33.6%	脂肪佔熱量比例(%)			25.4%	脂肪佔熱量比例(%)			31.8%							
	醣類佔熱量比例(%)			53.0%	醣類佔熱量比例(%)			48.8%	醣類佔熱量比例(%)			47.4%	醣類佔熱量比例(%)			56.9%	醣類佔熱量比例(%)			49.5%							
	全穀雜糧類(份)			6.7	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)			5.4	全穀雜糧類(份)			7.1	全穀雜糧類(份)			6							
	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)			2.7	豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)			2.7							
	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.7	蔬菜類(份)			1.9	蔬菜類(份)			1.7	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)			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)			3							
	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)			0.2	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

(二)

素食40人

日期	9月8日 星期一				9月9日 星期二				9月10日 星期三				9月11日 星期四				9月12日 星期五											
人數	葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)											
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	燕麥+白米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米				白米									
主菜	蔥油雞	炒	腿仁丁	80	100	可樂豬腳	油	肉丁	35	43	炸醬麵	油拌	白扁麵	194	243	京都肉燥	油	絞肉	55	69	日式咖哩飯	拌	去骨雞胸丁	23	29			
			洋蔥(去皮)	22	28			豬腳丁	40	50			絞肉	35	44			碎花瓜	13	17			洋芋(去皮)	50	63			
			酸筍片	7	8			筍干	27	33			豆干丁	20	25			碎豆干丁	20	25			洋蔥(去皮)	16	20			
			顆粒黑胡椒	1	1			可樂2L	4	4			罐	洋蔥(去皮)	25			31	蒜米	1			1	紅蘿蔔	3	4		
			青蔥	2	3			薑母	1	1			罐	甜麵醬-大	7			3						毛豆仁	5	6		
								青蔥	1	1			罐	豆瓣醬-大	7			3						玉米筍	3	4		
																								咖哩粉	2	4	罐	
																								佛蒙特咖哩塊	1	8	盒	
混合菜	紅蘿蔔炒蛋	炒	雞蛋	50	63	家常豆腐	燴	板豆腐4.3K	80	23	滷蛋	油	滷蛋	70	1299	洋蔥炒黑輪	炒	洋蔥(去皮)	45	56	香酥魚塊	炸	香酥魚塊	70	3777			
			紅蘿蔔	27	34			肉絲	12	15			備品		40			黑輪	20	25			備品		30*3			
			青蔥	1	1			玉米粒	3	4			滷包-大		2			紅蘿蔔	8	10					份			
								鮮香菇	6	7								青蔥	1	1					份			
青菜	炒大白菜	炒	大白菜	79.0	99	炒有機白莧菜	炒	有機白莧菜	76	95	宮保高麗菜	炒	高麗菜	79	99	絲瓜麵線	炒	絲瓜	85	106	炒花椰菜	炒	白花菜(加工)	70	88			
			紅蘿蔔	4.0	5			蒜米	1	1			鮮香菇	2	3			枸杞	0.4	0.5			紅蘿蔔	4.0	5			
			蒜米	0.6	1								紅蘿蔔	4	5			白麵線	9.5	12			蒜米	0.6	1			
													乾辣椒	1	0.6			薑絲	0.8	1								
湯	黃瓜魚丸湯	煮	大黃瓜	38	48	玉米鮮蔬湯	煮	大白菜	25	31	海芽味噌湯	煮	海帶芽	1	1	粉粿黑糖奶	煮	粉粿	15	19	鮮菇大骨湯	煮	榨菜絲	13	16			
			珍珠鱈魚丸	10	13			玉米圈	15	19			細味噌	10	13			黑糖500g	5	13			鮑魚菇	10	13			
			芹菜	1	1			乾木耳絲	1	1			包	洋蔥(去皮)	13			16	鮮奶2L	52			33	罐	薑絲	1	1	
								紅蘿蔔	4	5			青蔥	1	1			二砂糖(提前送)	27	1			袋	大骨	5	6		
								大骨	6	7																		
其他	燕麥(週二用)			4	4				水果	水果			1299	份														
營養分析	熱量(大卡)			757.5	熱量(大卡)			824	熱量(大卡)			617.5	熱量(大卡)			848.5	熱量(大卡)			625								
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.2%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.7%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.9%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.7%	蛋白質佔熱量比例(%)			13.1%								
	脂肪佔熱量比例(%)			31.5%	脂肪佔熱量比例(%)			28.4%	脂肪佔熱量比例(%)			32.8%	脂肪佔熱量比例(%)			23.9%	脂肪佔熱量比例(%)			30.2%								
	醣類佔熱量比例(%)			48.8%	醣類佔熱量比例(%)			53.6%	醣類佔熱量比例(%)			48.9%	醣類佔熱量比例(%)			58.9%	醣類佔熱量比例(%)			54.4%								
	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			4.5	全穀雜糧類(份)			7.8	全穀雜糧類(份)			5								
	豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)			2.7	豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)			1.2								
	蔬菜類(份)			2	蔬菜類(份)			2	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.6	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)			0	水果類(份)			1	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

(二) 素食 素食40人

日期	9月8日 星期一				9月9日 星期二				9月10日 星期三				9月11日 星期四				9月12日 星期五									
人數	素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)									
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	燕麥+白米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米											
主菜	醬炒素肚	炒	素肚	70	3	筍干滷豆輪	油	小豆輪	25	1	炸醬麵	滷拌	白扁麵			京都肉燥	滷	素皮絲	20	0.8	日式咖哩飯	拌	洋芋	50		
			甜椒	30	1			筍干	27				素皮絲	33	1			碎花瓜					秀珍菇	16	1	
								朴菜	16	0.6			豆干丁					碎豆干丁					紅蘿蔔	3		
								薑母	4				豆薯	25	1			乾香菇絲	1	1兩			毛豆仁	5		
								海帶結	10	0.4			甜麵醬-大	6	罐					玉米筍			3			
													豆瓣醬-大	6	罐					素咖哩塊			10	1盒		
混合菜	紅蘿蔔炒蛋	炒	紅蘿蔔			家常豆腐	燴	板豆腐4.3K	80		滷蛋	滷	滷蛋	70		芹菜炒豆干	炒	豆干	30		炸鮮蔬	炸	芋頭	80.0	3	
			雞蛋					秀珍菇	15	0.6			備品					芹菜	30	1.2			地瓜(履歷)	50.0	2	
								玉米粒	6																	
								鮮香菇	6																	
青菜	炒大白菜	炒	大白菜	79.0		炒有機白莧菜	炒	有機白莧菜	76		宮保高麗菜	炒	高麗菜	79		絲瓜麵線	炒	絲瓜	93		炒花椰菜	炒	白花菜(加工)	70		
			紅蘿蔔	4.2				薑絲		0.2			鮮香菇	2	0.2			枸杞	0.5				紅蘿蔔	4.2		
			薑絲		0.2								紅蘿蔔	4				白麵線	9.5				薑絲		0.2	
													乾辣椒	1				薑絲	0.8							
湯	黃瓜魚丸湯	煮	大黃瓜			玉米鮮蔬湯	煮	大白菜	25		海芽味噌湯	煮	海帶芽	1		粉粿黑糖奶	煮	粉粿	15		鮮疏鮑菇湯	煮	榨菜絲	13		
			秀珍菇	10	0.4			玉米圈	15				細味噌	10				黑糖500g	5	包			鮑魚菇	10		
			芹菜					乾木耳絲	1				薑絲	13				鮮奶2L	52	罐			薑絲	1		
								紅蘿蔔	4									二砂糖(提前送)	15	罐						
其他	燕麥(週二用) 4				水果				水果				水果				水果									
營養分析	熱量(大卡)				757.5	熱量(大卡)				824	熱量(大卡)				617.5	熱量(大卡)				848.5	熱量(大卡)				625	
	蛋白質佔熱量比例(%)				17.2%	蛋白質佔熱量比例(%)				15.7%	蛋白質佔熱量比例(%)				15.9%	蛋白質佔熱量比例(%)				14.7%	蛋白質佔熱量比例(%)				13.1%	
	脂肪佔熱量比例(%)				31.5%	脂肪佔熱量比例(%)				28.4%	脂肪佔熱量比例(%)				32.8%	脂肪佔熱量比例(%)				23.9%	脂肪佔熱量比例(%)				30.2%	
	醣類佔熱量比例(%)				48.8%	醣類佔熱量比例(%)				53.6%	醣類佔熱量比例(%)				48.9%	醣類佔熱量比例(%)				58.9%	醣類佔熱量比例(%)				54.4%	
	全穀雜糧類(份)				5.5	全穀雜糧類(份)				5.7	全穀雜糧類(份)				4.5	全穀雜糧類(份)				7.8	全穀雜糧類(份)				5	
	豆魚蛋肉類(份)				2.8	豆魚蛋肉類(份)				2.7	豆魚蛋肉類(份)				2	豆魚蛋肉類(份)				2	豆魚蛋肉類(份)				1.2	
	蔬菜類(份)				2	蔬菜類(份)				2	蔬菜類(份)				1.6	蔬菜類(份)				1.6	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)				0	水果類(份)				1	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

(三)

素食40人

日期	9月15日 星期一				9月16日 星期二				9月17日 星期三				9月18日 星期四				9月19日 星期五																				
人數	葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)																				
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	煮	糙米+白米		米食	蒸	白米																		
			主菜	麻油雞			燉	腿仁丁			72	90			紅燒	紅燒			蕃茄豬肉	紅燒	肉丁	60	74	義大利麵	拌炒	白圓麵	190	238	豆乳雞	紅燒	腿仁丁	80	100	韓式泡菜拌飯	增	肉絲	25
								高麗菜			25	31									馬鈴薯	18	23			絞肉	11	14			白蘿蔔	18	23			愛之味泡菜	19
								米血			14	17									蕃茄	15	19			洋蔥(去皮)	18	23			紅蘿蔔	3	4			小黃瓜	18
								薑母			2	3									洋蔥(去皮)	10	13			紅蘿蔔	8	10			毛豆仁	4	4			豆芽菜	24
																					薑母	1	1.3			玉米粒	15	19			豆腐乳-大	5	7 罐			紅蘿蔔	7
																					青蔥	1	1.3			洋芋(去皮)	13	16								乾木耳絲	1 包
																					豆瓣醬	6	3 罐			九層塔	1	1								洋蔥(去皮)	23
																					辣豆瓣醬	2	1 罐			蕃茄醬-大	8	3 罐								海山醬	1 罐
																										蘑菇醬-大	8	3 罐								麻油	1 罐
																										黑胡椒醬-大	5	2 罐								醬油膏	1 罐
																										顆粒黑胡椒	0	1 包								味醂-大	1 罐
						奶油	1	2 罐				二砂糖	庫存																								
混合菜	白菜滷	油	大白菜	63	79	三色炒蛋	炒	雞蛋	69	炸薯條	炸	薯條	110	137	螞蟻上樹	炒	冬粉	17	21	花枝排	炸	花枝排	1259 份														
			木耳絲	5	6			皮蛋(前一天送)	10			胡椒鹽	1	3 盒			絞肉	6	7			備品	30 份														
			紅蘿蔔	4	5			鹹蛋(前一天送)	6					高麗菜			34	42																			
			肉絲	3	4			青蔥	1					紅蘿蔔			3	3																			
			冬蝦	1	1									冬蝦			1	1																			
			豆皮	3	2 袋									乾木耳絲			1	1 包																			
			蒜米	1	1																																
青菜	炒空心菜	炒	空心菜	76	95	炒有機小松菜	炒	有機小松菜	76	95	炒高麗菜	炒	高麗菜	76	95	炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76	7	炒福山萵苣	炒	福山萵苣	76	95												
			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			紅蘿蔔	5	6			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8												
										蒜米			1	0.8																							
湯	海菜虱目魚丸湯	煮	海帶芽	1	1	酸菜金菇湯	煮	金針菇	15	19	玉米濃湯	煮	玉米粒	14	18	紅豆QQ圓	煮	紅豆(提前送)	16	20	味噌豆腐湯	煮	板豆腐-小	35	10 板												
			珍珠虱目魚丸	10	13			酸菜絲	9	11			洋芋(去皮)	10	13			QQ圓	10	13			細味噌	7	9												
			芹菜	1	1			大骨	5	6			火腿丁	7	9			二砂糖/散(提前送)	29	1 袋			洋蔥(去皮)	10	13												
			薑絲	1	1			油蔥酥	2	2 包			紅蘿蔔	4	4					海帶芽			0	0.6													
								薑絲	1	1			奶精	2	3 包					柴魚片-大			0	2 包													
										麵粉			11	1 袋																							
										玉米濃湯粉			2	3 包																							
其他	五穀米(週二用)			4	4					水果			1300 份																								
營養分析	熱量(大卡)			797.5	熱量(大卡)			800	熱量(大卡)			852.5	熱量(大卡)			881.5	熱量(大卡)			818.5																	
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.7%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.2%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.9%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.0%																	
	脂肪佔熱量比例(%)			33.3%	脂肪佔熱量比例(%)			28.1%	脂肪佔熱量比例(%)			27.4%	脂肪佔熱量比例(%)			26.0%	脂肪佔熱量比例(%)			30.8%																	
	醣類佔熱量比例(%)			47.6%	醣類佔熱量比例(%)			53.3%	醣類佔熱量比例(%)			55.4%	醣類佔熱量比例(%)			55.6%	醣類佔熱量比例(%)			50.8%																	
	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)			6.5	全穀雜糧類(份)			7.5	全穀雜糧類(份)			7.7	全穀雜糧類(份)			6.3																	
	豆魚蛋肉類(份)			2.9	豆魚蛋肉類(份)			2.5	豆魚蛋肉類(份)			2.2	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)			2.6																	
	蔬菜類(份)			1	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			1.1	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.9																	
	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)			3	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)			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

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(三) 素食 素食40人

日期	9月15日 星期一				9月16日 星期二				9月17日 星期三				9月18日 星期四				9月19日 星期五															
人數	素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)															
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	煮	糙米+白米		米食	蒸	白米													
主菜	麻油雞	燉	白布雞	62	2.5	紅燒蕃茄素肉	紅燒	素肉丁	20	0.8	義大利麵	拌炒	白圓麵	190		豆乳雞	紅燒	韓式泡菜拌飯	燉	素肉絲	0.4											
			高麗菜	22				鮮香菇	10	0.4			杏鮑菇頭	20	1					素泡菜	0.6											
			素米血	24	1			蕃茄	15				金針菇	20	1					小黃瓜												
			薑母					白蘿蔔	50	2			紅蘿蔔	8.0						豆芽菜												
								薑母	1				玉米粒	15.0						紅蘿蔔												
								豆瓣醬	1				洋芋	13.0						乾木耳絲												
								辣豆瓣醬	6				九層塔	1.0						海帶芽	0.04											
													蕃茄醬	7						海山醬												
													素磨菇醬-中	30	1					罐	麻油											
													素黑胡椒醬-中	30	1					罐	醬油膏											
													顆粒黑胡椒							味醂-大												
													奶油							二砂糖												
混合菜	白菜滷	油	大白菜	63	三色炒蛋	炒	雞蛋		炸薯條	炸	薯條	110	螞蟻上樹	炒	冬粉	17	1	炸鮮蔬	炸	芋頭	3											
			木耳絲	5				皮蛋(前一天送)							胡椒鹽	1				絞肉	6	0	地瓜	2								
			紅蘿蔔	4				鹹蛋(前一天送)									高麗菜			34	1											
			豆皮	3												紅蘿蔔	3			0												
			芹菜	2												冬蝦	1			0												
																乾木耳絲	1			0	包											
青菜	炒空心菜	炒	空心菜	76	炒有機小松菜	炒	有機小松菜	76	炒高麗菜	炒	高麗菜	78	炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76	炒福山萵苣	炒	福山萵苣	76												
			薑絲	1			0.2	薑絲			1	0.2			紅蘿蔔	5				薑絲	1	0.2										
												薑絲			0.2																	
湯	海菜素丸湯	煮	海帶芽	1	金菇素肚湯	煮	金針菇	10	玉米濃湯	煮	玉米粒		紅豆QQ圓	煮	紅豆(提前送)	16	味噌豆腐湯	煮	板豆腐-小	35												
			小素丸	10			0.4	酸菜絲			0				洋芋(去皮)					QQ圓	10	26.0%	細味噌	9								
			芹菜	1				素肚			20	1			素火腿	15			1	二砂糖/散(提前送)	29	55.6%	海帶芽									
			薑絲	1				素油蔥酥			2	1			包	紅蘿蔔							0									
															奶精																	
															麵粉																	
															素濃湯粉	15			1	包												
其他	五穀米(週二用)			4		水果					水果					水果																
營養分析	熱量(大卡)			820	熱量(大卡)			800	熱量(大卡)			852.5	熱量(大卡)			881.5	熱量(大卡)			818.5												
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.7%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.2%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.9%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.0%												
	脂肪佔熱量比例(%)			32.4%	脂肪佔熱量比例(%)			28.1%	脂肪佔熱量比例(%)			27.4%	脂肪佔熱量比例(%)			26.0%	脂肪佔熱量比例(%)			30.8%												
	醣類佔熱量比例(%)			48.5%	醣類佔熱量比例(%)			53.3%	醣類佔熱量比例(%)			55.4%	醣類佔熱量比例(%)			55.6%	醣類佔熱量比例(%)			50.8%												
	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)			6.5	全穀雜糧類(份)			7.5	全穀雜糧類(份)			7.7	全穀雜糧類(份)			6.3												
	豆魚蛋肉類(份)			2.9	豆魚蛋肉類(份)			2.5	豆魚蛋肉類(份)			2.2	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)			2.6												
	蔬菜類(份)			1.9	蔬菜類(份)			1.8	蔬菜類(份)			1.1	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.9												
	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)			3	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)			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

(四)

素食40人

日期	9月22日 星期一				9月23日 星期二				9月24日 星期三				9月25日 星期四				9月26日 星期五											
人數	葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)				葷食1250人(備30)+素食40人(備10)											
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)								
主餐	主食	白米飯	蒸	白米				地瓜飯	蒸	地瓜+白米				米食		白米				糙米飯	蒸	糙米+白米						
				三杯雞丁	炒	腿仁丁	94			泡菜肉片	炒	肉片	60			74	鐵板麵	炒	扁白麵			250	咖哩雞丁	炒	雞胸丁	62	78	
						米血	29					大白菜	24			30			肉絲			21			洋芋	28	35	
						九層塔	1					韓式泡菜	11			14			高麗菜			56			洋蔥(去皮)	9	11	
						薑母	1					洋蔥	10			13			紅蘿蔔			7			紅蘿蔔	9	11	
						蒜仁	1					紅蘿蔔	4			4			洋蔥			24			咖哩粉	1	3	罐
												青蔥	1			1			三色豆			7			佛蒙特咖哩塊	1	6	盒
																			蒜米			1						
																			黑胡椒醬			3			罐			
																			青蔥			1						
						混合菜	菜脯蛋					炒	菜脯			15			19			脆薯炒三絲			炒	馬鈴薯	60	74
蛋	50	63	肉絲	9	11			備品	40	份	絞肉		5	6														
紅蘿蔔	10	13	鮮香菇	5	6					大白菜	32		40															
青蔥	1	1	紅蘿蔔	6	7					紅蘿蔔	6		7															
			青蔥	1	1					乾木耳絲	1		1	包														
									芹菜	1	1																	
									蝦米	1	0.8																	
青菜	炒青江菜	炒	青江菜	76	95	炒有機高麗菜	炒	有機高麗菜	79	99	炒油菜	炒	油菜	76	95	鐵板銀芽	炒	豆芽菜	68	85								
			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			洋蔥(去皮)	8	10								
														蒜米	0.7			1										
														奶油-大	2			2.5										
湯	冬瓜蛤蚧湯	煮	蛤蚧	6	7	韭菜豬血湯	煮	豬血	34	42	酸辣湯	煮	肉絲	3	4	冬瓜仙草蜜	煮	仙草凍5KG	85	21	三菇鮮湯	煮	金針菇	7	9			
			冬瓜	40	50			油蔥酥	1	2			包	豬血	10			13	冬瓜糖	500g			8	20	塊	珊瑚菇	6	7
			薑絲	1	1			韭菜	4	5			板豆腐-4.3K	30	9			板	二砂糖/散(提前送)	29			1	袋	鮮香菇	4	4	
								薑絲	1	1			雞蛋	8	9								高麗菜	22	28			
								大骨	4	4			筍絲	8	10								薑絲	1	1			
													乾木耳絲	1	1			包										
													紅蘿蔔	2	3													
其他			地瓜(週二用)	8	9				優酪乳		優酪乳	1290	罐				優酪乳			1290	罐							
營養分析			熱量(大卡)	797.5			熱量(大卡)	791			熱量(大卡)	827			熱量(大卡)	813.5			熱量(大卡)	869.5								
			蛋白質佔熱量比例(%)	17.4%			蛋白質佔熱量比例(%)	15.5%			蛋白質佔熱量比例(%)	14.9%			蛋白質佔熱量比例(%)	14.8%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.4%								
			脂肪佔熱量比例(%)	31.0%			脂肪佔熱量比例(%)	34.1%			脂肪佔熱量比例(%)	28.3%			脂肪佔熱量比例(%)	24.9%			脂肪佔熱量比例(%)	32.1%								
			醣類佔熱量比例(%)	49.2%			醣類佔熱量比例(%)	48.0%			醣類佔熱量比例(%)	54.4%			醣類佔熱量比例(%)	57.8%			醣類佔熱量比例(%)	48.5%								
			全穀雜糧類(份)	6			全穀雜糧類(份)	5.8			全穀雜糧類(份)	7.1			全穀雜糧類(份)	7.3			全穀雜糧類(份)	5.6								
			豆魚蛋肉類(份)	3			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.2			豆魚蛋肉類(份)	2			豆魚蛋肉類(份)	2.4								
			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.9								
			油脂與堅果種子類(份)	2.5			油脂與堅果種子類(份)	3.5			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)	3								
			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)	1								

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

(四) 素食 素食40人

日期	9月22日				9月23日				9月24日				9月25日				9月26日																										
星期	星期一				星期二				星期三				星期四				星期五																										
人數	素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份10)																										
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			地瓜飯	蒸	地瓜+白米			米食		白米			糙米飯	蒸	糙米+白米			麵食																						
			杏鮑菇頭	3	三杯雞丁			炒	泡菜燒豆包	炒			熟豆包	55	40			份	鐵板麵	炒			扁白麵		咖哩麵腸	炒	麵腸	37	1.5	素黑胡椒燴飯	炒	角螺	11	0.4									
			素米血	1									備品	17	10			份					素肉絲	0.2			洋芋	28	鮑魚菇														
			九層塔										素泡菜	19	0.8			高麗菜						南瓜			24	1	紅蘿蔔														
			薑母										紅蘿蔔		紅蘿蔔								鮮香菇	0.2			紅蘿蔔	8	玉米筍			20	1										
													大白菜		金針菇			0.4					素咖哩	2			1	盒	高麗菜														
															三色豆														顆粒黑胡椒														
															素黑胡椒醬-小			1					罐						素黑胡椒醬-中			1	罐										
			混合菜	菜脯蛋									炒	菜脯				脆薯炒三絲					炒	馬鈴薯				滷油豆腐	油			油豆腐		開陽河粉	炒	河粉		素蒲鰻魚	炸	生豆包	40	份	
蛋		鮑魚菇			20	0.8	備品		素火腿	12	0.5	備品		15	份																												
紅蘿蔔		鮮香菇				大白菜		紅蘿蔔		壽司海苔(10入)	5	包																															
		紅蘿蔔				乾木耳絲																																					
青菜	炒青江菜	炒	青江菜	76.0	炒有機高麗菜	炒	有機高麗菜	79	炒油菜	炒	油菜	76	鐵板銀芽	炒	豆芽菜	100	炒大白菜	炒	大白菜	76																							
			薑絲	0.2			薑絲	0.2			薑絲	0.2			木耳絲	6			薑絲	0.2																							
															奶油-大	2			木耳絲	4																							
湯	冬瓜素羊湯	煮	素羊肉	10	0.4	翡翠豆腐羹	煮	翡翠0.3k	9	1	盒	酸辣湯	煮	金針菇	8	0.3	仙草蜜	煮	仙草(榮洲)	85	三姑鮮湯	煮	金針菇	7																			
			冬瓜		豆腐1.2k			35	1	盒	高麗菜			23	1	二砂糖/散(提前送)			29	珊瑚菇			6																				
			薑絲		素蟹肉絲			8	1	包	板豆腐-4.3K			30					鮮香菇	4																							
											雞蛋			8					高麗菜	22																							
											筍絲			8					薑絲	1																							
											乾木耳絲			1						6																							
											紅蘿蔔			6																													
其他			地瓜(週二用)	8					優酪乳		優酪乳							鮮乳																									
營養分析	熱量(大卡)			797.5	熱量(大卡)			791	熱量(大卡)			827	熱量(大卡)			813.5	熱量(大卡)			869.5																							
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.5%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.9%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%																							
	脂肪佔熱量比例(%)			31.0%	脂肪佔熱量比例(%)			34.1%	脂肪佔熱量比例(%)			28.3%	脂肪佔熱量比例(%)			24.9%	脂肪佔熱量比例(%)			32.1%																							
	醣類佔熱量比例(%)			49.2%	醣類佔熱量比例(%)			48.0%	醣類佔熱量比例(%)			54.4%	醣類佔熱量比例(%)			57.8%	醣類佔熱量比例(%)			48.5%																							
	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)			5.8	全穀雜糧類(份)			7.1	全穀雜糧類(份)			7.3	全穀雜糧類(份)			5.6																							
	豆魚蛋肉類(份)			3	豆魚蛋肉類(份)			2.5	豆魚蛋肉類(份)			2.2	豆魚蛋肉類(份)			2	豆魚蛋肉類(份)			2.4																							
	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.2	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.9																							
	油脂與堅果種子類(份)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			3.5	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)			3																							
	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)			1																							

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。

素食40人

校長

**本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

(五) 素食 素食40人

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
------	----------	-----	-----	------	--	----	--	----

**本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣