

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	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	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食		白米		
主菜	韓式雞丁	炒	腿仁丁	75	無骨香雞排	炸	無骨香雞排	60	青醬培根義大利麵	拌	白細圓麵	200	炸秋刀魚	炸	秋刀魚	70	肉羹飯	拌	肉羹	36	
			紅蘿蔔	2			備份	0			洋芋(去皮)	23			備品	30			脆筍絲	5	
			小黃瓜	20				蛤蠣			8					大白菜			33		
			韓式辣椒粉	1			包	培根			8					金針菇			7		
			蒜頭粉	1			包	蕃茄			9					豆芽菜			6		
								玉米筍			6					紅蘿蔔			3		
								杏鮑菇頭			6					乾木耳絲			1		
								九層塔			2					香菜			0		
								蒜仁			1					油蔥酥-大			1		
								青醬醬包1K			10										
								麵粉			11										
								奶精			4										
								顆粒黑胡椒			1										
								奶油			1										
			混合菜	蒸蛋			蒸	雞蛋			48	螞蟻上樹			炒	高麗菜			25	鍋貼	炸
魚板絲	4	冬粉			18	備品		30*2	碎豆干	13	備品		0								
玻璃紙	2	包			豆乾丁	13				小碎輪(泡)	13		滷包	1							
		紅蘿蔔			2				洋芋(去皮)	12											
		乾木耳絲			1				杏鮑菇	6											
		辣豆瓣醬-大			1				蕃茄醬-大	1											
青菜	炒油菜	炒	油菜(履歷)	76	炒空心菜	炒	空心菜(履歷)	76	炒高麗菜	炒	高麗菜	76	三絲銀芽	炒	豆芽菜	68	炒青江菜	炒	青江菜(履歷)	76	
			蒜米	1			0.8	蒜米			1	0.8			紅蘿蔔	4			蒜米	1	
												蒜米			1	0.8					
湯	海芽味噌湯	煮	海帶芽	1	玉米蛋花湯	煮	玉米粒	25	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	
			細味噌	10			雞蛋	12			洋蔥(去皮)	10			二砂糖/散(提前送)	29			備品	45	
			洋蔥(去皮)	13			青蔥	1			紅蘿蔔	3									
			青蔥	1			1	濃湯粉			3	包									
其他			五穀米(週二用)	4					水果	水果	1310										
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	

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

(十) (素食) 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	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											
素食	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						豆芽菜	6							
												杏鮑菇	6									紅蘿蔔	6							
												甜椒	32			1						乾木耳絲	1							
												九層塔	0									香菜	0							
												素濃湯粉	17			1	包						素油蔥酥-大	1	1	包				
												麵粉	17																	
素食	蒸蛋	蒸	雞蛋	48		螞蟻上樹	高麗菜	25		素鍋貼	炸	素鍋貼	56	份	義式肉醬	炒	玉米粒	45		炸鮑魚菇	炒	鮑魚菇	100	3						
			三色豆	10	0.2		冬粉	18				備品	15*2	份			碎豆干	13				炸酥粉		1	包					
			玻璃紙				豆乾丁	13						小碎輪(泡)			13													
							紅蘿蔔	2						洋芋(去皮)			12													
							乾木耳絲	1						杏鮑菇			6													
							辣豆瓣醬-大	1						蕃茄醬-大			1													
			素食	炒油菜	炒		油菜(履歷)	76				炒空心菜	空心菜(履歷)	76				炒高麗菜	炒			高麗菜	76	三絲銀芽	炒	豆芽菜	68		炒青江菜	炒
薑絲		0.2				薑絲		0.2	紅蘿蔔	4	紅蘿蔔		4		薑絲		0.2													
									薑絲		木耳絲		3																	
										0.2				0.2																
湯	海芽味噌湯	煮				海帶芽	1		玉米蛋花湯	玉米粒	25			南瓜濃湯	煮	南瓜(去皮)	28			青蛙下蛋	煮	山粉圓	4				可樂餅	煎		
			細味噌	10		雞蛋	12			雞蛋	11	二砂糖/散(提前送)	29			袋	備品		份											
			薑絲	13						紅蘿蔔	5																			
										素濃湯粉	20	1	包																	
			其他			五穀米(週二用)	4									水果	水果													
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			
白質佔熱量比例(%)						16.3%	白質佔熱量比例(%)				16.2%	白質佔熱量比例(%)				12.6%	白質佔熱量比例(%)				16.3%	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%			
糖類佔熱量比例(%)						52.5%	糖類佔熱量比例(%)				53.3%	糖類佔熱量比例(%)				56.5%	糖類佔熱量比例(%)				53.3%	糖類佔熱量比例(%)					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			

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

不依

480.34

**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

(十一)

素食28人 10

日期	11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日									
星期	星期一				星期二				星期三				星期四				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1120人(備30)+素食24人(備15)				葷食1120人(備30)+素食24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	二公訓停餐152+4素	重量(kg)	菜名	烹調法	二公訓停餐152+4素	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							
主菜	蔥油雞	炒	腿仁丁	75	95	蒲燒烏魚片	蒸	蒲燒烏魚片	70	1282	肉燥麵	炒	黃油麵	189	240	洋蔥炒肉片	炒	肉片	60	67	臘味蛋炒飯	炒	碎培根	8	9	
			洋蔥(去皮)	22	28			備品		30			絞肉	45	57			洋蔥(去皮)	15	17			火腿丁	8	9	
			酸筍片	7	8								洋蔥(去皮)	35	45			紅蘿蔔	2	2			香腸	8	9	
			顆粒黑胡椒	1	1								蒜米	1	1			米血丁	20	22			玉米粒	14	16	
			青蔥	2	3								青蔥	2	2			青蔥	1	1			洋蔥(去皮)	15	16	
													油蔥酥-大	2	3								雞蛋	23	26	
																							青蔥	1	1	
																							蒜米	1	1	
			混合菜	三色炒蛋	炒			雞蛋	55	70			港式河粉煲	炒	河粉			18	23	滷油豆腐			油	四角油豆腐	55	1310
皮蛋	11	14				高麗菜	33	42	備品		45	海帶絲			37	41	備品		30							
鹹蛋	8	10				皮絲(泡)	5	6				紅蘿蔔			3	3										
青蔥	2	3				紅蘿蔔	2	3				蒜米			1	1										
						冬蝦	0	0.5																		
						乾木耳絲	1	1																		
						油蔥酥-大	1	3																		
						辣豆瓣醬	2	1																		
青菜	炒大白菜	炒	大白菜	76	97	炒蚵白菜	炒	蚵白菜(履歷)	76	97	炒福山萵苣	炒	福山萵苣(履歷)	76	97	炒油菜	炒	油菜(履歷)	76	85	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76	85	
			紅蘿蔔	4	6			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.7						
			木耳絲	4	6																					
			蒜米	1	0.8																					
湯	黃瓜魚丸湯	煮	大黃瓜	38	48	榨菜肉絲湯	煮	榨菜絲	13	17	香菇雞湯	煮	鮮香菇	4	4	珍珠奶茶	煮	小珍珠	17	19	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔	40	45	
			珍珠魚丸	10	13			肉絲	6	8			腿仁丁	20	25			紅茶包-大	1	2			排骨小丁	8	9	
								金針菇	3	4			薑母	1	1			統一鮮奶2L	52	29						
								青蔥	1	1								二砂糖/散(提前送)	29	1						
其他			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		

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

(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24人(備份15)				素食24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	二公訓停餐152+4素	重量(kg)	菜名	烹調法	二公訓停餐152+4素	重量(kg)								
主食	白米飯	蒸	白米		五穀飯	蒸	燕麥+白米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米		麵食	蒸										
主菜	天婦羅	炸	牛蒡	85	2	沙茶豆腐	炒	油腐丁	68	2	肉燥素麵	拌	黃油麵	189		彩椒炒素肚	炒	素蛋炒飯	炒	碎豆輪	20	0.5						
			杏鮑菇	65	2			小黃瓜	12	0.3			小黃瓜	18	0.5					彩椒	42	1	素火腿	20	0.5	支		
			粘師傅		1			包	杏鮑菇	8			0.2	皮絲(泡)	35					1	毛豆仁	15	0.4	甜椒	25	1		
														九層塔	2					0.04				玉米粒	14			
														乾香菇絲	2					0.1				毛豆仁	13	0.3		
														素油蔥酥-大	3					1	包				雞蛋	23		
混合菜	三色炒蛋	炒	雞蛋	50		港式河粉煲	炒	河粉	18		滷油豆腐	油	四角油豆腐	70		海帶三絲	炒	炸金針菇	炸	金針菇	100	2.4						
			皮蛋	11				河粉	33				備品							海帶絲	35		起司酥炸粉	1	包			
			鹹蛋	8				皮絲(泡)	5					紅蘿蔔	3													
								紅蘿蔔	8					薑絲	3					0.1								
								乾木耳絲	1																			
								素油蔥酥-大	3	1			包															
								辣豆瓣醬	1																			
									1																			
青菜	炒大白菜	炒	大白菜	76		炒蚵白菜	炒	蚵白菜(履歷)	76		炒福山萵苣	炒	福山萵苣(履歷)	76		炒油菜	炒	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76							
			紅蘿蔔	4				薑絲		0.2			薑絲		0.2					薑絲		0.2						
			木耳絲	4																								
			薑絲		0.2																							
湯	黃瓜珍珠湯	煮	大黃瓜			榨菜金菇湯	煮	榨菜絲	13		香菇什錦湯	煮	鮮香菇			珍珠奶茶	煮	蘿蔔玉米湯	煮	白蘿蔔	45							
			秀珍菇	11	0.3			金針菇	5				素羊肉	14	0.4					玉米圈	62	1						
								冬粉	7	0.2			薑母	6	0.2													
													牛蒡	12	0.3													
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								

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

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																						
	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1067人(備30)+素食28人(備15)				葷食1067人(備30)+素食28人(備15)				葷食1067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	葷旅停餐學生197人師\$	重量(kg)	菜名	烹調法	葷旅停餐學生197人師\$	重量(kg)	菜名	烹調法	葷旅停餐學生197人師\$	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	咕咾雞丁	溜			去皮雞丁	75	95			回鍋肉	炒			肉片	60	76			煮	紅燒豬肉麵	白扁麵	190	203	蒸	蒜香蒸魚	水鯊魚片	80	1076	份	打拋豬肉飯	炒	絞肉	60	63		
								洋蔥(去皮)	20	25							洋蔥(去皮)	32	41						肉丁	35				37	備品	30			份	洋蔥(去皮)	25	27	
								毛豆仁	2	3							紅蘿蔔	2	3						小排骨	14				15	蒜米	2			2	九層塔	1	1	
								鳳梨罐-大	8	3							罐	金針菇	3						4	洋蔥(去皮)				12	12					辣椒	0	0.4	
								蕃茄醬-大	4	2							罐	青蔥	1						2	白蘿蔔				28	30					青蔥	1	1	
								蒜米	1	1							蒜米	1	1						紅蘿蔔	2				2					蒜米	1	1		
																	甜麵醬-大	6	3						罐	酸菜絲				10	11					油蔥酥-大	2	3	包
																	辣豆瓣醬-大	2	1						罐	蕃茄				3	4					蕃茄	10	11	
																									薑母	1				1					檸檬汁1L	3	3	瓶	
																									辣椒	1				0.6									
																									蒜頭	1				0.6									
																									蕃茄醬-大	6				2	罐								
																									辣豆瓣醬-大	2				1	罐								
混合菜	家常豆腐	燴	板豆腐4.3K	80	24	菜脯蛋	炒	菜脯	15	19	馬拉糕	蒸	馬拉糕	60	1105	份	黃瓜三鮮	燴	大黃瓜(去皮)	70	75	滴雞翅	油	雞翅		1077	份												
			肉絲	12	15			雞蛋	50	64			備品		45	份			肉片	8	9			備品		30	份												
			鮮香菇	6	7			紅蘿蔔	2	3					紅蘿蔔	5			5																				
			青蔥	1	1			青蔥	2	3					鮮香菇	5			5																				
															青蔥	1			1																				
青菜	炒青江菜	炒	青江菜	76	97	炒空心菜	炒	空心菜	76	97	炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76	81	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76	81	炒大白菜	炒	大白菜	76	81														
			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.6			蒜米	1	0.6			紅蘿蔔	4	5														
				1															木耳絲	4			5																
																			蒜米	1			0.6																
湯	竹筍大骨湯	煮	筍片	30	38	莧菜叻魚羹	煮	莧菜(履歷)	20	25	燒賣	蒸	燒賣	45	1077	份	綠豆地瓜湯	煮	綠豆(提前送)	16	17	海芽蛋花湯	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	16			雞蛋	10	11													
								雞蛋	8	10									二砂糖/散(提前送)	29	1			袋	青蔥	1	0.6												
其他		胚芽米(週二用) 4		4						水果	水果	1105	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													
混合菜	家常豆腐	燴	板豆腐4.3K	80	菜脯蛋	炒	菜脯	15	馬拉糕	蒸	馬拉糕	14	奶油大黃瓜	燴	大黃瓜(去皮)	70	炸豆腐	炸	板豆腐4.3K	85	1	板			
			秀珍菇	15			0.4	雞蛋			50	備品				紅蘿蔔			3	炸酥粉	1		包		
			鮮香菇	6				紅蘿蔔			8				金針菇	10									
											2				太白粉										
青菜	炒青江菜	炒	青江菜	76	炒空心菜	炒	空心菜	76	炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76	炒大白菜	炒	大白菜	76					
			薑絲				薑絲				薑絲				薑絲				紅蘿蔔	4					
				0.2				0.2				0.2				0.2			木耳絲	4					
															薑絲				0.2						
湯	竹筍鮮菇湯	煮	筍片		莧菜金菇羹	煮	莧菜(履歷)	20	素燒賣	蒸	素燒賣	45	綠豆地瓜湯	煮	綠豆(提前送)	16	海芽蛋花湯	煮	海帶芽						
			鮮香菇	10			0.3	金針菇			5	0.1			備品	0			15	份	份	地瓜(去皮)	15	雞蛋	
								雞蛋			8								二砂糖/散(提前送)	29					
其他	胚芽米(週二用) 4								水果 水果																
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

(十三)

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										
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		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			玉米肉末	炒	絞肉			10	13	蜜汁豆干			油	蜜汁豆干	50	1310	蕃茄炒蛋
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																		
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	炒蚵白菜	炒	蚵白菜	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		
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	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			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															
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	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	京醬豆干	炒	豆干	60	麵線糊	煮	紅麵線		鐵板雞丁	炒	雞型素雞	65	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	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	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	份			雞蛋		百頁豆腐
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				紅蘿蔔	4			薑絲	0.2			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	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												