

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)			
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				
主菜	韓式雞丁	炒	腿仁丁	75	95	無骨香雞排	炸	無骨香雞排	60	1282 份	青醬培根義大利麵	白細圓麵	200	254	炸秋刀魚	炸	秋刀魚	70	1282 份
			紅蘿蔔	2	3			備份	0	30 份	洋芋(去皮)	23	29	備品			30	份	
			小黃瓜	20	25						蛤蠣	8	10						
			韓式辣椒粉	1	2						培根	8	10						
			蒜頭粉	1	1						蕃茄	9	11						
											玉米筍	6	7						
											杏鮑菇頭	6	7						
											九層塔	2	3						
											蒜仁	1	1						
											青醬包1K	10	12						
混合菜	蒸蛋	蒸	雞蛋	48	61	螞蟻上樹	炒	高麗菜	25	32	鍋貼	鍋貼	2564	份	義式肉醬	炒	玉米粒	45	57
			魚板絲	4	4			冬粉	18	23		備品	30*2	份			碎豆干	13	17
			玻璃紙	2	包			豆乾丁	13	17							小碎輪(泡)	13	17
								紅蘿蔔	2	3							洋芋(去皮)	12	15
								乾木耳絲	1	1							杏鮑菇	6	8
								辣豆瓣醬-大	1	1							蕃茄醬-大	1	1
青菜	炒油菜	炒	油菜(履歷)	76	97	炒空心菜	炒	空心菜(履歷)	76	97	炒高麗菜	高麗菜	76	97	三絲銀芽	炒	豆芽菜	68	86
			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	木耳絲	3		4			
													蒜米	1		0.8			
湯	海芽味噌湯	煮	海帶芽	1	1.3	玉米蛋花湯	煮	玉米粒	25	32	南瓜濃湯	南瓜(去皮)	28	36	青蛙下蛋	煮	山粉圓	4	6
			細味噌	10	13			雞蛋	12	15		洋蔥(去皮)	10	13			二砂糖/散(提前送)	29	1 袋
			洋蔥(去皮)	13	17			青蔥	1	1.3		紅蘿蔔	3	4					
			青蔥	1	1					濃湯粉	3	4							
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	
	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%	
	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%	
	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%	
	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	
	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	
	蔬菜類(份)			1.9		蔬菜類(份)			1.8		蔬菜類(份)			1.3	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)			3	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)				
	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、含麴質之穀物、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

(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)	
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		
韓式豆腐	小四角油泡	25	1		花生豆干	油花生	30	1	青醬義大利麵	白細圓麵	0		金沙南瓜	南瓜	110	3	
	紅蘿蔔	6				小豆干	45	1		洋芋(去皮)	23			鹹蛋	20	1	
	小黃瓜	20				毛豆仁	15	0.4		蕃茄	9						
	韓式辣椒粉	1				不辣椒椒	2	0.1		玉米筍	6						
										素火腿	16	0.4					
										杏鮑菇	6						
										甜椒	32	1					
										九層塔	0						
										素濃湯粉	17	1		包			
										麵粉	17						
蛋	雞蛋	48			螞蟻上樹	高麗菜	25		素鍋貼	玉米粒	45		炸鮑魚菇	鮑魚菇	100	3	
	三色豆	10	0.2			冬粉	18			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						
青菜	油菜(履歷)	76			炒空心菜	空心菜(履歷)	76		炒高麗菜	高麗菜	76		三絲銀芽	豆芽菜	68		
	薑絲	0.2				薑絲	0.2			紅蘿蔔	4			紅蘿蔔	4		
										木耳絲	3			木耳絲	3		
										薑絲	0.2			薑絲	0.2		
湯	海芽味噌湯	海帶芽	1		玉米蛋花湯	玉米粒	25		南瓜濃湯	南瓜(去皮)	28		青蛙下蛋	山粉圓	4		
		細味噌	10			雞蛋	12			雞蛋	11	0.3		二砂糖/散(提前送)	29	袋	
		薑絲	13							紅蘿蔔	5						
										素濃湯粉	20	1					
其他		五穀米(週二用)	4						水果	水果			可樂餅	可樂餅	50	份	
												備品	備品	份			
重量(大卡)				781.5	熱量(大卡)				800	熱量(大卡)				704	熱量(大卡)		
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(%)		
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(%)		
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(%)		
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)		
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)		
蔬菜類(份)				1.9	蔬菜類(份)				1.8	蔬菜類(份)				1.3	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)				3	油脂與堅果種子類(份)		
水果類(份)					水果類(份)					水果類(份)				1	水果類(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 王斯鈞

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

(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	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	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						
主菜	蔥油雞	炒	腿仁丁	75	95	蒲燒烏魚片	肉燥麵	蒲燒烏魚片 70	1282 份	炒	黃油麵	189	240	洋蔥炒肉片	炒	肉片	60	67			
			洋蔥(去皮)	22	28			備品	30 份		絞肉	45	57			洋蔥(去皮)	15	17			
			酸筍片	7	8						洋蔥(去皮)	35	45			紅蘿蔔	2	2			
			顆粒黑胡椒	1	1 包						蒜米	1	1			米血丁	20	22			
			青蔥	2	3						青蔥	2	2			青蔥	1	1			
											油蔥酥-大	2	3 包								
混合菜	三色炒蛋	炒	雞蛋	55	70	港式河粉堡	滷油豆腐	河粉	18 23	滷油豆腐	四角油豆腐	55	1310 份	海帶三絲	炒	白豆干絲	28	31			
			皮蛋	11	14			高麗菜	33 42		備品	45	份			海帶絲	37	41			
			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 包												
								油蔥酥-大	1 3 包												
青菜	炒大白菜	炒				炒蚵白菜	炒福山萬苣	辣豆瓣醬	2 1 罐	炒油菜	油菜(履歷)	76	97	炒油菜	炒	芥藍菜	76	85			
			大白菜	76	97			蒜米	1 0.8		蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.7			
			紅蘿蔔	4	6																
			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	香姑雞湯	榨菜絲	13 17	珍珠奶茶	鮮香菇	4	4	煮	煮	小珍珠	17	19			
			珍珠魚丸	10	13			肉絲	6 8		腿仁丁	20	25			紅茶包-大	1 2	袋			
								金針菇	3 4		薑母	1	1			統一鮮奶2L	52	29 罐			
								青蔥	1 1							二砂糖/散(提前送)	29	1 袋			
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)				乳品類(份)			0

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯鈞

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、含麴質之穀物、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

(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	沙茶油豆腐	炒	油腐丁	68	2	肉燥素麵	拌	黃油麵	189		彩椒炒素肚	炒	彩椒	42	1				
			杏鮑菇	65	2			小黃瓜	12	0.3			小黃瓜	18	0.5			素肚	55	1.3				
			粘師傅	1	包			杏鮑菇	8	0.2			皮絲(泡)	35	1			毛豆仁	15	0.4				
								素沙茶醬-中	1	罐			九層塔	2	0.04									
													乾香菇絲	2	0.1									
													素油蔥酥-大	3	1			包						
混合菜	三色炒蛋	炒	雞蛋	50		港式河粉堡	炒	河粉	18		滷油豆腐	滷	四角油豆腐	70		海帶三絲	炒	白豆干絲	25					
			皮蛋	11				河粉	33				備品					海帶絲	35					
			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		炒福山萬苣	炒	福山萬苣(履歷)	76		炒油菜	炒	油菜(履歷)	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	黃瓜珍菇湯	煮	大黃瓜			榨菜金菇湯	煮	榨菜絲	13		香姑什錦湯	煮	鮮香菇			珍珠奶茶	煮	小珍珠	17					
			秀珍菇	11	0.3			金針菇	5				素羊肉	14	0.4			紅茶包-大	1					
								冬粉	7	0.2			薑母	6	0.2			統一鮮奶2L	51					
													牛蒡	12	0.3			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

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯鈞

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、含麴質之穀物、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

(十二)

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	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	畢旅停餐學生197人師	重量(kg)	菜名	烹調法	畢旅停餐學生197人師	重量(kg)				
主食	白米饭	蒸	白米	5.5	胚芽米+白米	蒸	胚芽米+白米	5.5	糙米饭	蒸	糙米+白米	5.5	米食	蒸	白米	5.5				
主菜	咕咾雞丁	回鍋肉	去皮雞丁	75	95	炒	肉片	60	76	蒜香蒸魚	白扁麵	190	203	打拋豬肉飯	絞肉	60	63			
			洋蔥(去皮)	20	25		洋蔥(去皮)	32	41		肉丁	35	37		洋蔥(去皮)	25	27			
			毛豆仁	2	3		紅蘿蔔	2	3		小排骨	14	15		九層塔	1	1			
			鳳梨罐-大	8	3		金針菇	3	4		洋蔥(去皮)	12	12		辣椒	0	0.4			
			蕃茄醬-大	4	2		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		酸菜絲	10	11		油蔥酥-大	2	3			
							辣豆瓣醬-大	2	1		蕃茄	3	4		蕃茄	10	11			
									薑母	1	1	檸檬汁1L	3	3						
									辣椒	1	0.6									
									蒜頭	1	0.6									
									蕃茄醬-大	6	2									
									辣豆瓣醬-大	2	1									
混合菜	家常豆腐	燴	板豆腐4.3K	80	24	板	菜脯	15	19	馬拉糕	馬拉糕	60	1105	份	滷雞翅	雞翅	1077	份		
			肉絲	12	15		雞蛋	50	64		備品	45	份			備品	30	份		
			鮮香菇	6	7		紅蘿蔔	2	3											
			青蔥	1	1		青蔥	2	3											
青菜	青江菜	炒	青江菜	76	97		炒空心菜	76	97	炒蚵白菜	蚵白菜	76	81		炒大白菜	大白菜	76	81		
			蒜米	1	0.8		蒜米	1	0.8		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		筍菜(履歷)	20	25	燒賣	燒賣	45	1077	份	海芽蛋花湯	海帶芽	1	1		
			大骨	6	7		吻仔魚	2	2		備品	0	30	份		雞蛋	10	11		
							雞蛋	8	10						青蔥	1	0.6			
其他	胚芽米(週二用) 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)			
	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(%)			
	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(%)			
	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(%)			
	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)			
	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)			
	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)			
	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)			1	水果類(份)			0	水果類(份)			

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

日期 人數	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				
	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)	
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		
主菜 咕咾豆腸	豆腸	75	2		回鍋豆干 炒	豆干片	50	1	紅燒素麵 燒	白扁麵	190		炒豆皮結 炒	素米血丁	20	0.6	
	紅甜椒	30	1			鮮香菇	20	0.6		杏鮑菇	33	1		豆皮結	50	1.4	
	小黃瓜	50	1			紅蘿蔔	2			素皮絲(乾)	11	0.3		鴻禧菇	10	0.3	
	鳳梨罐-大					金針菇	3			素火腿	11	0.3		紅蘿蔔	5		
	蕃茄醬-大					甜麵醬-大	6	罐		白蘿蔔	34						
						辣豆瓣醬-大	2	罐		紅蘿蔔	2						
										酸菜絲	10						
										蕃茄	3						
										薑母	1						
										辣椒	1						
混合菜 家常豆腐	板豆腐4.3K	80				菜脯	15			馬拉糕	14	份		大黃瓜(去皮)	70		炸豆腐 炸 板豆腐
	秀珍菇	15	0.4			雞蛋	50			備品		份		紅蘿蔔	3		
	鮮香菇	6				紅蘿蔔	8						金針菇	10			
							2						太白粉				
青菜 炒青江菜	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
	薑絲	0.2				薑絲	0.2			薑絲	0.2			薑絲	0.2		
湯 竹筍鮮菇湯	竹筍				莧菜金菇羹 煮	莧菜(履歷)	20		素燒賣 蒸	素燒賣	45	28	份	綠豆地瓜湯 煮	綠豆(提前送)	16	海帶芽 雞蛋 煮
	鮮香菇	10	0.3			金針菇	5	0.1		備品	0	15	份		地瓜(去皮)	15	
						雞蛋	8						二砂糖/散(提前送)	29			
其他	胚芽米(週二用) 4				水果				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)	
主食	白米饭	蒸	白米		五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食	煮			糙米饭	蒸	糙米+白米		
主菜	香姑鮮筍雞	燉	雞腿丁	75	95	京醬肉絲	肉絲	60	76	麵線糊	紅麵線	36	46	鐵板雞丁	骨腿丁	75	95
			鮮筍中丁	23	29		洋蔥(去皮)	15	19		肉羹	20	25		杏鮑菇頭	10	13
			鮮香菇	6	7		青椒	10	13		乾木耳絲	1	1		蒜仁	1	1
			薑母	1	1		甜麵醬-大	8	3	罐	乾香菇絲	0	0.4		洋蔥(去皮)	18	23
							豆瓣醬-大	8	3		高麗菜	14	18		顆粒黑胡椒	1	1
									紅蘿蔔	2	3	薑母	1	1			
									油蔥酥-大	1	2	炒					
									沙茶醬-大	3	1						
									蒜泥	1	1						
混合菜	麻婆豆腐	炒	板豆腐4.3K	90	27	玉米肉末	絞肉	10	13	蜜汁豆干	蜜汁豆干	50	1310	份	蕃茄	30	38
			絞肉	6	7		玉米粒	38	48		備品	0	30*2		雞蛋	50	64
			豆瓣醬	5	2		紅蘿蔔	2	3						青蔥	1	1
			辣豆瓣醬	3	1		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	高麗菜	76	97	炒青江菜	青江菜	76	97	炒蚵白菜	蚵白菜	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	0.8								
湯	白菜鮮蔬湯	煮	大白菜	25	32	酸辣湯	肉絲	3	4	沖繩黑糖捲	黑糖捲	60	1310	份	粉條	14	17
			玉米圈	15	19		豬血	10	13		備品	45	份		小珍珠	6	8
			乾木耳絲	1	1		板豆腐4.3K	30	9						冬瓜糖塊	4	10
			紅蘿蔔	2	3		雞蛋	8	10						黑糖	4	10
			大骨	6	7		筍絲	8	10						二砂糖/散(提前送)	29	1
							乾木耳絲	1	1								
							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
	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%
	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%
	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%
	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
	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
	蔬菜類(份)			1.4		蔬菜類(份)			1.3	蔬菜類(份)			1	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)			3
	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)			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)			
主食	白米饭	蒸	白米		五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食	煮			糙米饭	蒸	糙米+白米				
主菜	香菇	京醬豆干	烤麸	73	2	炒	豆干	60	1.7	麵線糊	紅麵線		鐵板雞丁	雞型素雞	65	2			
	鮮筍		中丁				鮮香菇	15	0.4		素肉羹	25		杏鮑菇頭	10				
	鮮香菇						青椒	10			素沙茶醬-大	5		西洋芹	30	1			
	薑母						甜麵醬-大	8			乾木耳絲			顆粒黑胡椒					
	烤麸						豆瓣醬-大	8			乾香菇絲			薑母					
									高麗菜	2									
									紅蘿蔔										
									素油葱酥-大	1									
混合菜	麻婆豆腐	炒	板豆腐4.3K	90		玉米四色	熟花生	25	1	蜜汁豆干	蜜汁豆干	50	份	蕃茄炒蛋	蕃茄				
			鮮香菇	15	0.4		玉米粒	38			備品	0	份		雞蛋				
			豆瓣醬				紅蘿蔔	10											
			辣豆瓣醬				洋芋	17											
			香菜	1	0.5														
青菜	炒福山萵苣	炒	福山萵苣	76		炒高麗菜	高麗菜	76		炒青江菜	青江菜	76		炒蚵白菜	蚵白菜				
			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	金針菇	8	0.2	沖繩黑糖捲	黑糖捲			黑糖粉條湯	粉條	14			
			玉米圈	15			高麗菜	23	1		備品				小珍珠	6			
			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)			
	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(%)			
	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(%)			
	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(%)			
	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)			
	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)			
	蔬菜類(份)			1.4		蔬菜類(份)			1.3		蔬菜類(份)			1		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)			
	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)			1		乳品類(份)			