

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十四)

素食28人 10

日期	12月1日 星期一				12月2日 星期二				12月3日 星期三				12月4日 星期四				12月5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		地瓜飯	蒸	地瓜+白米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米								
	主菜	香酥雞腿	炸	香酥雞腿	70	1282	份	可樂豬腳	油	肉丁	35	44	肉燥麵	炒	黃油麵	189	240	紅燒肉	燒	肉丁	60	76					
				備品	30	份	豬腳丁			40	51	絞肉			45	57	白蘿蔔(去皮)			24	31						
							筍干			27	34	洋蔥(去皮)			35	45	紅蘿蔔			2	3						
							可樂2L			4	4	罐			蒜米	1	1			小碎輪	5	6					
							薑母			1	1	青蔥			2	2	薑母			1	1						
	混合菜	白菜滷	油	大白菜	63	80	客家小炒	炒	肉絲	6	8	燒賣	蒸	燒賣*2	45	2564	份	紅蘿蔔炒蛋	炒	雞蛋	50	64					
木耳絲				5	6	乾魷魚絲			2	3	備品			0	30*2	份	紅蘿蔔			27	34						
紅蘿蔔				2	3	豆干片			42	53						青蔥	1			1							
肉絲				3	4	紅蘿蔔			2	3																	
冬蝦				0	0.5	芹菜			6	7																	
豆皮				3	2	青蔥			1	1																	
蒜米				1	1	客家小炒																					
青菜	炒青江菜	炒	青江菜	76	97	炒福山高苳	炒	福山高苳	76	97	炒油菜	炒	油菜	76	97	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76	97							
			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8							
湯	冬瓜湯	煮	大骨	6	7.632	味噌豆腐湯	煮	板豆腐4.3K	35	10	白菜貢丸湯	煮	小白菜	24	31	綠豆QQ圓	煮	綠豆	18	23							
			冬瓜(去皮)	28	35.616			細味噌	9	11			貢丸片	13	16			QQ圓	12	15							
			薑絲	1	1.272			洋蔥(去皮)	10	13			薑絲	1	1			二砂糖/散	29	1	袋						
								柴魚片-大	0	2			包														
其他			履歷地瓜去皮(週二用)	7	9				水果	水果	1310	份															
營養分析			熱量(大卡)	768			熱量(大卡)	800			熱量(大卡)	685			熱量(大卡)	796			熱量(大卡)	948							
			蛋白質佔熱量比例(%)	16.9%			蛋白質佔熱量比例(%)	16.4%			蛋白質佔熱量比例(%)	16.9%			蛋白質佔熱量比例(%)	15.4%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.7%							
			脂肪佔熱量比例(%)	34.6%			脂肪佔熱量比例(%)	28.7%			脂肪佔熱量比例(%)	32.8%			脂肪佔熱量比例(%)	26.6%			脂肪佔熱量比例(%)	31.3%							
			醣類佔熱量比例(%)	46.1%			醣類佔熱量比例(%)	52.5%			醣類佔熱量比例(%)	47.9%			醣類佔熱量比例(%)	55.5%			醣類佔熱量比例(%)	49.0%							
			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	5			全穀雜糧類(份)	6.8			全穀雜糧類(份)	6.5							
			豆魚蛋肉類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份)	2.6			豆魚蛋肉類(份)	2.5			豆魚蛋肉類(份)	2.2			豆魚蛋肉類(份)	2.8							
			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.7			蔬菜類(份)	1.3							
			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)	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)	1							

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十四) (素食) 素食28人 10

日期	12月1日				12月2日				12月3日				12月4日				12月5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		地瓜飯	蒸	地瓜+白米		米食	蒸	白米		糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米									
主菜	天婦羅	炸	牛蒡	40	1	筍干滷鮑菇	油	杏鮑菇頭	50	1.4	肉燥素麵	拌	黃油麵	189		麻油豆包	炒	生豆包	50	1.4	咖哩雞燴飯	增	豆干丁	30	0.8			
			履歷地瓜	70	2			豆輪	35	1.0			杏鮑菇	20	0.6			四季豆	25				三色丁	4				
			茄子	40	1			筍干	20				皮絲(泡)	35	1.0			薑母	3				芹菜	10	0.3			
								薑母	2				九層塔	2	0.0								鮮香菇	5				
								冰糖	2				乾香菇絲	2	0.1								素咖哩塊	2	1	盒		
													素油蔥酥-大	3	1			包										
混合菜	白菜滷	油	大白菜	63		客家小炒	炒	海帶根	23	1	素燒賣	蒸	素燒賣	45	56	份	紅蘿蔔炒蛋	炒	紅蘿蔔	50		炸素牛蒡排	炸	素牛蒡排	120	28	份	
			木耳絲	5				豆干片	42				備品	0	15*2	份			雞蛋	27				備份	0	15	份	
			紅蘿蔔	4				紅蘿蔔	6																			
			豆皮	3				芹菜	6																			
			芹菜	2																								
			青菜	炒青江菜	炒			青江菜	76				炒福山萵苣	炒	福山萵苣	76				炒油菜	炒			油菜	76		炒芥藍菜	炒
薑絲		0.2				薑絲		0.2	薑絲		0.2	薑絲				0.2	紅蘿蔔	4										
湯	冬瓜湯	煮	大骨	6	0.2	味噌豆腐湯	煮	板豆腐4.3K			白菜貢丸湯		小白菜			綠豆QQ圓		綠豆			綜合湯	煮	白蘿蔔					
			冬瓜(去皮)	28				細味噌					小素丸	12	0.3			QQ圓					油豆腐丁					
			薑絲	1				薑絲	0.2				薑母					二砂糖/散					海帶結					
																		(材料提前送)					芹菜					
其他	履歷地瓜去皮(週二用) 8					水果			水果																			
營養分析	熱量(大卡)			768	熱量(大卡)			800	熱量(大卡)			685	熱量(大卡)			796	熱量(大卡)			948								
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.9%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.9%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.7%								
	脂肪佔熱量比例(%)			34.6%	脂肪佔熱量比例(%)			28.7%	脂肪佔熱量比例(%)			32.8%	脂肪佔熱量比例(%)			26.6%	脂肪佔熱量比例(%)			31.3%								
	醣類佔熱量比例(%)			46.1%	醣類佔熱量比例(%)			52.5%	醣類佔熱量比例(%)			47.9%	醣類佔熱量比例(%)			55.5%	醣類佔熱量比例(%)			49.0%								
	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			6.5	全穀雜糧類(份)			5	全穀雜糧類(份)			6.8	全穀雜糧類(份)			6.5								
	豆魚蛋肉類(份)			2.9	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)			2.5	豆魚蛋肉類(份)			2.2	豆魚蛋肉類(份)			2.8								
	蔬菜類(份)			1.2	蔬菜類(份)			1.5	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.7	蔬菜類(份)			1.3								
	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)			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)			1								

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十五)

素食28人 10

日期	12月8日 星期一				12月9日 星期二				12月10日 星期三				12月11日 星期四				12月12日 星期五								
	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		小米飯	蒸	小米+白米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米		白米飯	蒸	運動會特殊供餐						
主菜	三杯雞丁	炒	腿仁丁	75	95	家鄉蒸肉	絞肉	60	76	紅燒豬肉麵	白扁麵	190	242	宮保雞丁	炒	去皮雞胸丁	75	95	運動會						
			米血	27	34		梅干菜	7	8		肉丁	35	45			脆皮花生仁	5	6							
			九層塔	1	2		碎瓜	14	17		小排骨	14	18			小黃瓜	10	13							
			薑母	2	2		紅蘿蔔	2	3		洋蔥(去皮)	12	15			紅蘿蔔	2	3							
			蒜米	1	1						白蘿蔔	28	36			蒜仁	1	1							
											紅蘿蔔	2	3			薑母	1	1							
											酸菜絲	10	13			乾辣椒	1	1包							
											蕃茄	3	4			洋蔥(去皮)	10	13							
											薑母	1	1												
											辣椒	1	1												
											蒜頭	1	1												
											蕃茄醬-大	6	3罐												
											辣豆瓣醬-大	2	1罐												
			混合菜	火腿炒蛋	炒		雞蛋	50	64		回鍋干片	豆干片	38			48	芝麻包	芝麻包			70	1310份	開陽河粉	炒	河粉
火腿丁	7	9				高麗菜	21	27	備品			45份	絞肉	6	7										
洋蔥(去皮)	12	15				洋蔥(去皮)	8	11					高麗菜	32	41										
						紅蘿蔔	2	3					紅蘿蔔	2	3										
						肉絲	4	6					冬蝦	0	0.5										
													乾木耳絲	1	1包										
													青蔥	1	2										
青菜	炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76	97	炒芥藍菜	芥藍菜	76	97	炒空心菜	空心菜	76	97	炒青江菜	炒	青江菜	76	97	炒油菜	炒					
			蒜米	1	0.8		蒜米	1	0.8		蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8							
湯	黃瓜排骨湯	煮	大黃瓜	38	48	鮮筍大骨湯	鮮筍片	30	38.16	蜜汁豆干	1/4豆乾	65	83	綠豆鮮奶	煮	綠豆	20	25	紫菜蛋花湯	煮					
			排骨小丁	6	7		大骨	6	6.996		白芝麻	1	1			西谷米	8	10							
											麥芽糖1.8K	6	4桶			統一鮮奶2L	52	33罐							
																二砂/散(提前送)	22	1袋							
其他	小米(週二用)			4	4																				
營養分析	熱量(大卡)			799		熱量(大卡)			537.5		熱量(大卡)			722		熱量(大卡)			843		熱量(大卡)			750	
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.8%		蛋白質佔熱量比例(%)			9.4%		蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%		蛋白質佔熱量比例(%)			14.6%		蛋白質佔熱量比例(%)			16.3%	
	脂肪佔熱量比例(%)			29.9%		脂肪佔熱量比例(%)			20.9%		脂肪佔熱量比例(%)			33.1%		脂肪佔熱量比例(%)			27.2%		脂肪佔熱量比例(%)			33.6%	
	醣類佔熱量比例(%)			50.8%		醣類佔熱量比例(%)			67.3%		醣類佔熱量比例(%)			47.1%		醣類佔熱量比例(%)			55.8%		醣類佔熱量比例(%)			47.7%	
	全穀雜糧類(份)			6.3		全穀雜糧類(份)			5.5		全穀雜糧類(份)			5.2		全穀雜糧類(份)			7.4		全穀雜糧類(份)			5.5	
	豆魚蛋肉類(份)			2.8		豆魚蛋肉類(份)					豆魚蛋肉類(份)			2.8		豆魚蛋肉類(份)			2.1		豆魚蛋肉類(份)			2.6	
	蔬菜類(份)			1.4		蔬菜類(份)			1.6		蔬菜類(份)			1.4		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)			2.5		油脂與堅果種子類(份)			3		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	

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十五) (素食) 素食28人 10

日期	12月8日 星期一				12月9日 星期二				12月10日 星期三				12月11日 星期四				12月12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		白米飯	蒸	運動會特殊供餐					
	三杯雞丁	炒	素雞	70	2	家鄉滷鮮菇	油	杏鮑菇	60	2	紅燒素麵	燒	白扁麵	190		宮保雞丁	炒	雞形素雞	70	2	運動會			
			素米血	28	1			素肉燥600g	15	1			包	杏鮑菇	33			1	脆皮花生仁	5				
			九層塔					梅干菜	7				素皮絲(乾)	11	0.3			小黃瓜	10					
			薑母					碎瓜	14				素火腿	11	0.3			紅蘿蔔	5					
			0					紅蘿蔔	8				白蘿蔔	34				薑母						
										紅蘿蔔			2		乾辣椒			1						
										酸菜絲			10											
										蕃茄			3											
										薑母			1											
										辣椒			1											
										蕃茄醬-大			6											
					辣豆瓣醬-大	2																		
混合菜	金菇炒蛋	炒	金針菇	25	1	芹香干片	炒	豆干片	38		芝麻包	蒸	芝麻包	70		開陽河粉	炒	河粉						
			青椒	10	0.3			紅蘿蔔	4				備品		份			素肉燥600g	15	1			包	
			雞蛋	50				乾香菇絲	1	0.4			兩					高麗菜	32					
															紅蘿蔔									
															芹菜			6	0.2					
															乾木耳絲									
青菜	炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76		炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76		炒空心菜	炒	空心菜	76		炒青江菜	炒	青江菜	76		炒油菜	炒	油菜	76
			薑絲		0.2			薑絲		0.2			薑絲		0.2			薑絲		0.2				
湯	黃瓜秀姑湯	煮	大黃瓜			鮮筍鮮菇湯	煮	鮮筍片			蜜汁豆干	油	1/4豆乾	45		綠豆鮮奶	煮	綠豆	20		紫菜蛋花湯	煮	紫菜	1
			秀珍菇	10	0.3			鮮香菇	10	0.3			白芝麻	0				西谷米	8				雞蛋	11
										麥芽糖1.8K					統一鮮奶2L			52	罐袋	薑絲			1	
															二砂/散(提前送)			22						
其他			小米(週二用)																					
營養分析	熱量(大卡)			799	熱量(大卡)			537.5	熱量(大卡)			722	熱量(大卡)			843	熱量(大卡)			750				
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.8%	蛋白質佔熱量比例(%)			9.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.6%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.3%				
	脂肪佔熱量比例(%)			29.9%	脂肪佔熱量比例(%)			20.9%	脂肪佔熱量比例(%)			33.1%	脂肪佔熱量比例(%)			27.2%	脂肪佔熱量比例(%)			33.6%				
	醣類佔熱量比例(%)			50.8%	醣類佔熱量比例(%)			67.3%	醣類佔熱量比例(%)			47.1%	醣類佔熱量比例(%)			55.8%	醣類佔熱量比例(%)			47.7%				
	全穀雜糧類(份)			6.3	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.2	全穀雜糧類(份)			7.4	全穀雜糧類(份)			5.5				
	豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)			2.1	豆魚蛋肉類(份)			2.6				
	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.6	蔬菜類(份)			1.4	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)			2.5	油脂與堅果種子類(份)			3	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				

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十六)

素食28人 10

日期	12月15日 星期一				12月16日 星期二				12月17日 星期三				12月18日 星期四				12月19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										
主菜	鐵板雞丁	炒	骨腿丁	75	95	樹子蒸魚	蒸	水鯊魚片	80	1282	份	酸辣麵	煮	筍干滷肉	紅燒	肉丁	62	79	肉燥飯	燉拌	絞肉(瘦一點)	65	83						
			杏鮑菇頭	10	13			備品	15	19	筍乾					27	34	洋蔥(去皮)			29	37							
			蒜仁	1	1			樹子-大	4	2	罐					朴菜	7	8			蒜米	1	1						
			洋蔥(去皮)	18	23			薑絲	2	2	酸菜絲					6	8	青蔥			1	1	青蔥	1	1				
			顆粒黑胡椒	1	1						肉絲					12	15	薑母			1	1	油蔥酥-大	2	3	包			
			薑母	1	1						豬血					18	23												
											乾木耳絲					1	1	包											
											雞蛋					7	8												
											板豆腐4.3K					30	9	板											
											香菜					0	4	把											
											青蔥					1	1												
											太白粉						庫存												
			混合菜	佛跳牆	燉			大白菜	45	57	鮮燴什錦					燉	鮮筍片	48			61	滷黑輪條	滷	肉末豆腐	炒	御膳大排	油	板豆腐4.3K	80
芋頭大丁	15	19				魚板	5	6	備份	0		30	份	青豆仁	9		11	備品	30	份									
白蘿蔔(去皮)	15	19				皮絲(泡)	5	6					絞肉	7	9														
排骨小丁	10	13				肉片	6	8					青蔥	1	1														
紅蘿蔔	2	3				鮑魚菇	3	4					豆瓣醬-大	3	1		罐												
冬蝦	1	1				紅蘿蔔	2	3																					
						青蔥	1	1																					
青菜	炒菠菜	炒	菠菜	76	97	炒高麗菜	炒	高麗菜	76	97	炒青江菜	炒	炒瓢瓜	炒	炒芥藍菜	炒	瓢瓜	80	102	炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76	97					
			蒜米	1	0.8			紅蘿蔔	4	5							蒜米	1	0.8			青蔥	1	1.3	蒜米	1	0.8		
								蒜米	1	0.8									蝦皮			1	1.3						
																			蒜米			1	0.8						
湯	肉絲冬粉湯	煮	冬菜	2	3	香菇雞湯	煮	鮮香菇	4	4	滷茶葉蛋	滷	紅豆湯圓	煮	結頭大骨湯	煮	紅豆(提前送)	13	17	結頭大骨湯	煮	結頭菜(去皮)	36	45					
			肉絲	6	8			腿仁丁	20	25							備品	0	45			份	小湯圓	18	23	鮮香菇	8	10	
			冬粉	4	4			薑母	1	1							滷包-大	0	3			袋	二砂糖/數(提前送)	25	1	袋	大骨	6	7
			青蔥	1	0.8												紅茶包-大	3	袋										
																	(材料前一天送)												
其他		紫米(週二用)	4	4						優酪乳		優酪乳	1328	份															
營養分析	熱量(大卡)			715	熱量(大卡)			782.5	熱量(大卡)			716.5	熱量(大卡)			777	熱量(大卡)			0									
	蛋白質佔熱量比例(%)			15.9%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			#DIV/0!									
	脂肪佔熱量比例(%)			0.3	脂肪佔熱量比例(%)			28.8%	脂肪佔熱量比例(%)			33.3%	脂肪佔熱量比例(%)			26.6%	脂肪佔熱量比例(%)			#DIV/0!									
	醣類佔熱量比例(%)			52.0%	醣類佔熱量比例(%)			53.7%	醣類佔熱量比例(%)			46.9%	醣類佔熱量比例(%)			55.6%	醣類佔熱量比例(%)			#DIV/0!									
	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.2	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)			2.5	豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)			2.1	豆魚蛋肉類(份)												
	蔬菜類(份)			2.1	蔬菜類(份)			1.5	蔬菜類(份)			1.2	蔬菜類(份)			1.8	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)			0	水果類(份)			1	水果類(份)			0	水果類(份)			0	水果類(份)												
	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)												

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十六) (素食) 素食28人 10

日期	12月15日 星期一				12月16日 星期二				12月17日 星期三				12月18日 星期四				12月19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			194	糙米飯	煮	糙米+白米		米食		白米										
主菜	鐵板雞丁	炒	素雞	65	2	彩椒	炒	彩椒	50	1	酸辣麵	煮	筍乾滷豆輪	油	小豆輪(泡)	55	2	素肉燥飯	油	素肉燥1斤	38	2	包						
			杏鮑菇頭	10				小豆干	50	1					筍乾	27				碎豆輪	35	1							
			西洋芹	30	1			毛豆仁	15	0.4					朴菜	7				乾香菇絲	2	0.1							
			顆粒黑胡椒												薑母	1				皮絲	20	1							
			薑母																										
混合菜	佛跳牆	燉	大白菜	45		鮮燴什錦	燴	鮮筍片			滷素香菇丸	油	豆瓣豆腐	炒	板豆腐4.3K	80		炸鮮菇	炸	秀珍菇	85	2							
			芋頭大丁	15				素甜不辣	5	0.1					鮮香菇	5	0.1			杏鮑菇頭	60	2							
			白蘿蔔(去皮)	15				蒟蒻蝦仁	21	2					毛豆仁	5	0.1			起司炸酥粉	1	包							
			素排骨丁	10	0.3			鮑魚菇							豆瓣醬-大														
			紅蘿蔔	5				紅蘿蔔	10																				
								皮絲(泡水)																					
青菜	炒菠菜	炒	菠菜	76		炒高麗菜	炒	高麗菜	76		炒青江菜	炒	炒瓢瓜	炒	瓢瓜	80		炒芥藍菜	炒	芥藍菜	76								
			薑絲		0.2			紅蘿蔔	4						薑絲		0.2			薑絲		0.2							
								薑絲		0.2																			
湯	針菇粉絲湯	煮	冬菜			香菇什錦湯	煮	鮮香菇			滷茶葉蛋	油	紅豆湯圓	煮	紅豆(提前送)			結頭大骨湯	煮	結頭菜(去皮)	36								
			金針菇					素羊肉	14	0.4					小湯圓					鮮香菇	8								
			冬粉					薑母	6	0.2					二砂糖/散(提前送)														
			芹菜		0.2			牛蒡	45	1																			
其他			紫米(週二用)	4							優酪乳																		
營養分析	熱量(大卡)			715	熱量(大卡)			782.5	熱量(大卡)			716.5	熱量(大卡)			777	熱量(大卡)			0									
	蛋白質佔熱量比例(%)			15.9%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			15.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			#DIV/0!									
	脂肪佔熱量比例(%)			29.6%	脂肪佔熱量比例(%)			28.8%	脂肪佔熱量比例(%)			33.3%	脂肪佔熱量比例(%)			26.6%	脂肪佔熱量比例(%)			#DIV/0!									
	醣類佔熱量比例(%)			52.0%	醣類佔熱量比例(%)			53.7%	醣類佔熱量比例(%)			46.9%	醣類佔熱量比例(%)			55.6%	醣類佔熱量比例(%)			#DIV/0!									
	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			5.2	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)			2.5	豆魚蛋肉類(份)			2.8	豆魚蛋肉類(份)			2.1	豆魚蛋肉類(份)												
	蔬菜類(份)			2.1	蔬菜類(份)			1.5	蔬菜類(份)			1.2	蔬菜類(份)			1.8	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)			0	水果類(份)			1	水果類(份)			0	水果類(份)			0	水果類(份)												
	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)												

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十七)

素食28人 10

日期	12月22日 星期一				12月23日 星期二				12月24日 星期三				12月25日 星期四				12月26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		燕麥飯	煮	燕麥+白米		麵食	蒸			糙米飯	煮	糙米+白米		米食	蒸	白米							
主菜	蔥油雞	炒	腿仁丁	75	95	糖醋魚丁	水鯊丁	130	165	白醬義大利麵	拌	白細圓麵	200	254	國定假日		打拋豬肉飯	炒	絞肉	60	76					
			洋蔥(去皮)	22	28		洋蔥	18	23			玉米筍	9	11					洋蔥(去皮)	25	32					
			酸筍片	7	8		彩椒	5	6			洋蔥(去皮)	18	23					九層塔	1	1					
			顆粒黑胡椒	1	1		青椒	5	6			金針菇	8	10					辣椒	0	0.4					
			青蔥	2	3		蕃茄醬-大	10	4			培根	13	17					青蔥	1	1					
									洋芋(去皮)			12	15	蒜米					1	1						
									九層塔			1	1	油蔥酥-大					2	3						
									蒜米			1	1	蕃茄					10	13						
									白醬醬包2KG			20	13	檸檬汁1L					3	4						
									顆粒黑胡椒			0	1													
					奶油	2	2																			
					奶精	2	3																			
混合菜	玉米肉末	炒	絞肉	10	13	洋蔥炒蛋	洋蔥(去皮)	37	46	豆沙包	蒸	豆沙包	45	1310			香酥蝦排	炸	香酥蝦排	60	1282					
			玉米粒	38	48		雞蛋	45	57			備品	0	30					備品	30	份					
			紅蘿蔔	2	3		紅蘿蔔	2	3																	
			洋芋(去皮)	17	21																					
			青蔥	1	1																					
			青菜	炒大白菜	炒		大白菜	76	97			炒芥藍菜	芥藍菜	76					97	炒油菜	炒	油菜	76	97		
紅蘿蔔	4	6				蒜米	1	0.8	蒜米	1	0.8		蒜米	1	0.8											
木耳絲	4	6																								
蒜米	1	0.8																								
湯	針菇肉絲湯	煮	金針菇	2	3	酸菜豬血湯	豬血	35	45	玉米濃湯	煮	玉米粒	14	18			冬瓜排骨湯	煮	冬瓜	37	47					
			肉絲	6	7		酸菜絲	12	15			洋芋(去皮)	10	13					排骨小丁	6	7					
			冬粉	3	4		薑絲	1	1			火腿丁	7	9												
			薑母	1	1		大骨	6	7			紅蘿蔔	4	4												
									奶精			2	3													
									麵粉			11	1													
									玉米濃湯粉			2	3													
其他			燕麥(週二用)	4	4																					
營養分析	熱量(大卡)			719	熱量(大卡)			737.5	熱量(大卡)			682.5	熱量(大卡)			767.5	熱量(大卡)			812.5						
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.1%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.0%	蛋白質佔熱量比例(%)			13.1%	蛋白質佔熱量比例(%)			18.1%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.9%						
	脂肪佔熱量比例(%)			30.0%	脂肪佔熱量比例(%)			31.7%	脂肪佔熱量比例(%)			28.4%	脂肪佔熱量比例(%)			28.5%	脂肪佔熱量比例(%)			35.4%						
	醣類佔熱量比例(%)			51.5%	醣類佔熱量比例(%)			48.8%	醣類佔熱量比例(%)			56.3%	醣類佔熱量比例(%)			53.1%	醣類佔熱量比例(%)			44.3%						
	全穀雜糧類(份)			5.7	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)			5.5						
	豆魚蛋肉類(份)			2.3	豆魚蛋肉類(份)			2.7	豆魚蛋肉類(份)			1.3	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)			3.4						
	蔬菜類(份)			1.4	蔬菜類(份)			1.5	蔬菜類(份)			1.2	蔬菜類(份)				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)			3	油脂與堅果種子類(份)				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)				水果類(份)			0						
	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	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

(十七) (素食) 素食28人 10

日期	12月22日 星期一				12月23日 星期二				12月24日 星期三				12月25日 星期四				12月26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 菜	主食	白米飯	蒸	白米	燕麥飯	煮	燕麥+白米		麵食	蒸			糙米飯	煮	糙米+白米		米食	蒸	白米											
	鐵板炒素雞	炒	雞型素雞	60	2	炸天婦羅	炸	杏鮑菇頭	75	2.1	白醬義大利麵	拌	白細圓麵	200	國定假日			素打拋豬	炒	素皮絲	12	0.3								
			杏鮑菇頭	20	1			地瓜(履歷)	110	3			玉米筍	9							香菜	25	1	把						
			小黃瓜	20	1			起司炸酥粉	1	包			金針菇	8							九層塔									
			顆粒黑胡椒	3	葷取					毛豆仁			20	1							辣椒									
			薑絲	2	0.1					洋芋(去皮)			12							素油蔥酥-大	2	1	包							
										九層塔			1							蕃茄	10									
										素濃湯粉			20	1						包	檸檬汁1L	4								
										顆粒黑胡椒										碎干丁	24	1								
										奶油																				
										奶精																				
混 合 菜	玉米四色	炒	熟花生	25	1	青椒炒蛋	炒	青椒	45	1	豆沙包	蒸	豆沙包	45				素蒲鰻魚	炸	生豆包	55	28	份							
			玉米粒	38				雞蛋	45				備品	0	份					備品	17	15	份							
			紅蘿蔔	10				紅蘿蔔	2						壽司海苔(10入)					19	5	包								
			洋芋	17																										
			青 菜	炒大白菜	炒			大白菜	76				炒芥藍菜	炒	芥藍菜					76		炒油菜	炒	油菜	76				炒菠菜	炒
紅蘿蔔	4					薑絲		0.2				薑絲				0.2														
木耳絲	4																													
薑絲		0.2																												
湯	金針鮮菇湯	煮	金針菇			金針素排骨湯	煮	素排骨	15	0.4	玉米濃湯	煮	玉米粒					冬瓜素羊肉湯	煮	冬瓜										
			秀珍菇	11	0.3			乾金針	4	0.1			洋芋(去皮)							素火腿	15	0	素羊肉	5	0.1					
			冬粉					白蘿蔔(去皮)	20	1			紅蘿蔔																	
			薑母					薑絲	2	0.1			奶精																	
										麵粉																				
										素濃湯粉			15	0	包															
			其 他					燕麥(週二用) 4																						
營 養 分 析			熱量(大卡)	719			熱量(大卡)	737.5			熱量(大卡)	661.5			熱量(大卡)	767.5			熱量(大卡)	812.5										
			蛋白質佔熱量比例(%)	16.1%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.0%			蛋白質佔熱量比例(%)	13.1%			蛋白質佔熱量比例(%)	18.1%			蛋白質佔熱量比例(%)	17.9%										
			脂肪佔熱量比例(%)	30.0%			脂肪佔熱量比例(%)	31.7%			脂肪佔熱量比例(%)	29.3%			脂肪佔熱量比例(%)	28.9%			脂肪佔熱量比例(%)	35.4%										
			醣類佔熱量比例(%)	51.5%			醣類佔熱量比例(%)	48.8%			醣類佔熱量比例(%)	55.3%			醣類佔熱量比例(%)	53.1%			醣類佔熱量比例(%)	44.3%										
			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)	5.5			全穀雜糧類(份)	5.7			全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)	5.5										
			豆魚蛋肉類(份)	2.3			豆魚蛋肉類(份)	2.7			豆魚蛋肉類(份)	1.3			豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)	3.4										
			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.5			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)				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)	3			油脂與堅果種子類(份)				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)				水果類(份)	0										
			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			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

(十八)

素食28人 10

日期	12月29日 星期一				12月30日 星期二				12月31日 星期三				1月1日 星期四				1月2日 星期五					
	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	米食	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	蒸	白米			
			照燒雞丁	腿仁丁 75 95			黑胡椒豬柳	增			豬柳條 58 74	塔香肉燥乾麵			拌	黃油麵 194 247			國定假日	臘味蛋炒飯	炒	碎培根 8 10
			紅蘿蔔 2 3	洋蔥(去皮) 35 45							絞肉 45 57					火腿丁 8 10						
			洋蔥(去皮) 21 27	紅蘿蔔 2 3							洋蔥(去皮) 35 45					香腸 8 10						
			青蔥 1 1	顆粒黑胡椒 1 1 包							九層塔 2 2					玉米粒 14 18						
			蒜仁 1 1								蒜米 1 1					洋蔥(去皮) 15 18						
			味醂-大 2 罐								青蔥 2 2					雞蛋 23 29						
											油蔥酥-大 2 3 包					青蔥 1 1						
																蒜米 1 1						
混合菜	鮮菇蒸蛋	蒸	鮮香菇 4 5	脆薯炒三絲	炒	洋芋去皮 60 76			紅燒獅子頭	燒	獅子頭 50 1282 份		客家小炒	炒		肉絲 6 8	香酥雞翅	炸				雞翅 60 1282 份
			雞蛋 50 64			肉絲 10 13	備品 0 30 份	乾魷魚絲 2 3			雞翅 0 30 份											
			玻璃紙 2 包			鮮香菇 5 6	大白菜 20 25	豆干片 42 53														
						紅蘿蔔 2 3	乾木耳絲 1 1 包	紅蘿蔔 2 3														
						青蔥 1 1	紅蘿蔔 2 3	芹菜 6 7														
								青蔥 1 1														
								客家小炒														
青菜	炒高麗菜	炒	高麗菜 76 97	炒福山萬苳	炒	福山萬苳 76 97	炒青江菜	炒	青江菜 76 97				炒蚵白菜	炒	蚵白菜 76 97							
			紅蘿蔔 4 5			蒜米 1 0.8										蒜米 1 0.8						
			蒜米 1 0.8																			
湯	榨菜肉絲湯	煮	榨菜絲 17 21	青菜蛋花湯	煮	小白菜(履歷) 15 19	關東煮	煮	白蘿蔔 24 31				結球玉米湯	煮	結頭菜(去皮) 35 45							
			肉絲 6 7			雞蛋 11 14			黑輪 13 17						玉米圈 15 19							
			薑絲 1 1			青蔥 1 1			玉米圈 30 38						大骨 6 7							
			青蔥 1 1						米血 13 17													
									大骨 4 4													
其他		五穀米(週二用) 4 4			水果	水果	1328 份															
營養分析	熱量(大卡)			747.5	熱量(大卡)			801.5	熱量(大卡)			775	熱量(大卡)			810.5	熱量(大卡)			849		
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.6%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.0%	蛋白質佔熱量比例(%)			18.0%		
	脂肪佔熱量比例(%)			32.5%	脂肪佔熱量比例(%)			25.8%	脂肪佔熱量比例(%)			29.6%	脂肪佔熱量比例(%)			30.0%	脂肪佔熱量比例(%)			30.7%		
	醣類佔熱量比例(%)			47.6%	醣類佔熱量比例(%)			57.6%	醣類佔熱量比例(%)			51.4%	醣類佔熱量比例(%)			50.0%	醣類佔熱量比例(%)			49.2%		
	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			6.2	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)				全穀雜糧類(份)			5.7		
	豆魚蛋肉類(份)			2.9	豆魚蛋肉類(份)			2.1	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)				豆魚蛋肉類(份)			2.5		
	蔬菜類(份)			1.3	蔬菜類(份)			1.5	蔬菜類(份)			1.9	蔬菜類(份)				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)				油脂與堅果種子類(份)			2.5		
	水果類(份)			0	水果類(份)			1	水果類(份)			0	水果類(份)				水果類(份)			0		
	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)			0	乳品類(份)				乳品類(份)			1		

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(十八) (素食) 素食28人 10

日期	12月29日 星期一				12月30日 星期二				12月31日 星期三				1月1日 星期四				1月2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	米食	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	蒸	白米															
			鮮香菇	30			1	油腐丁			45	1			黃油麵	194				素肉燥	1斤	50	2包	豆干丁	20	1								
			紅蘿蔔	2				青花菜			16	0.4			素肉燥	1斤			50	2包	素火腿	15	0支											
			杏鮑菇頭	50			1	玉米筍			17	0.5			碎豆輪	23			1	碎豆輪	23	1	甜椒	25	1									
			薑絲	1			0.2	紅蘿蔔							九層塔	2				九層塔	2		玉米粒	14										
			味醂-大	1				鮑魚菇			16	0.4			乾香菇絲	2			0.1	乾香菇絲	2	0.1	毛豆仁	13	0.4									
			白芝麻	1			0.02	顆粒黑胡椒							素油蔥酥-大	3			1包	素油蔥酥-大	3	1包	雞蛋	23										
			混合菜	鮮菇蒸蛋			蒸	鮮香菇			4	脆薯炒三絲			炒	洋芋去皮			60	紅燒獅子頭	燒	素獅子頭	60	28份	客家小炒	炒	海帶根	23	1	香酥雞翅	炸	熟豆包	55	28份
								雞蛋			50					1			甜椒			25	1	備品			40	15份	豆干片			42		備品
玻璃紙					鮮香菇	5			大白菜	20			紅蘿蔔	6																				
					紅蘿蔔	6			乾木耳絲	1			芹菜	6																				
									紅蘿蔔	5																								
青菜	炒高麗菜	炒	高麗菜	76	炒福山萵苣	炒	福山萵苣	76	炒青江菜	炒	青江菜	76				炒蚵白菜	炒	蚵白菜	76															
			紅蘿蔔	4			薑絲	0.2			薑絲	0.2						薑絲	0.2															
			薑絲	0.2																														
湯	榨菜冬粉湯	煮	榨菜絲		青菜蛋花湯	煮	小白菜(履歷)	15	關東煮	煮	白蘿蔔	30				結球玉米湯	煮	結頭菜(去皮)	35															
			冬粉	7			0.2	雞蛋			11	油腐丁			15			0.4	玉米圈	18		玉米圈	15											
			薑絲				0.2	薑絲				0.2			鮮香菇			15	0.4															
其他	五穀米(週二用) 4							水果	水果																									
營養分析	熱量(大卡)			747.5	熱量(大卡)			801.5	熱量(大卡)			775	熱量(大卡)			810.5	熱量(大卡)			849														
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%	蛋白質佔熱量比例(%)			14.3%	蛋白質佔熱量比例(%)			16.6%	蛋白質佔熱量比例(%)			17.0%	蛋白質佔熱量比例(%)			18.0%														
	脂肪佔熱量比例(%)			32.5%	脂肪佔熱量比例(%)			25.8%	脂肪佔熱量比例(%)			29.6%	脂肪佔熱量比例(%)			30.0%	脂肪佔熱量比例(%)			30.7%														
	醣類佔熱量比例(%)			47.6%	醣類佔熱量比例(%)			57.6%	醣類佔熱量比例(%)			51.4%	醣類佔熱量比例(%)			50.0%	醣類佔熱量比例(%)			49.2%														
	全穀雜糧類(份)			5.5	全穀雜糧類(份)			6.2	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)			6	全穀雜糧類(份)			5.7														
	豆魚蛋肉類(份)			2.9	豆魚蛋肉類(份)			2.1	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)			2.6	豆魚蛋肉類(份)			2.5														
	蔬菜類(份)			1.3	蔬菜類(份)			1.5	蔬菜類(份)			1.9	蔬菜類(份)			1.9	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)			2.5														
	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)			1														