

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)			
主食	白米飯	蒸	白米		地瓜飯	蒸	地瓜+白米		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	肉丁	35	44	紅燒肉	肉丁	60	76	咖哩雞	雞胸丁	60	76	
			備品	30	份			絞肉	45	57		白蘿蔔(去皮)	24	31		三色丁	4	5	
								洋蔥(去皮)	35	45		紅蘿蔔	2	3		洋蔥(去皮)	51	65	
								蒜米	1	1		小碎輪	5	6		鮮香菇	5	6	
								青蔥	2	2		薑母	1	1		咖哩粉	2	2	
								油蔥酥-大	2	3						佛蒙特咖哩塊	1	8	
													蒜米	1	0.8				
混合菜	白 菜 油	油	大白菜	63	80		客家小炒	肉絲	6	8	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋	50	64	香酥花枝排	花枝排	70	1282 份	
			木耳絲	5	6			乾鮀魚絲	2	3		紅蘿蔔	27	34		備品	30	份	
			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	袋		青蔥	1	1									
			蒜米	1	1			客家小炒											
青菜	炒 青江菜	炒	青江菜	76	97		炒油菜	福山萵苣	76	97	炒芥藍菜	芥藍菜	76	97	炒高麗菜	高麗菜	78	99	
			蒜米	1	0.8			蒜米	1	0.8		蒜米	1	0.8		紅蘿蔔	4	5	
湯	冬 瓜 湯	煮	大骨	6	7.632		白 菜 豆 腐 湯	板豆腐4.3K	35	10 板	綠豆圓	小白菜	24	31	綜合湯	白蘿蔔	28	36	
			冬瓜(去皮)	28	35.616			細味噌	9	11		貢丸片	13	16		油豆腐丁	8	10	
			薑絲	1	1.272			洋蔥(去皮)	10	13		薑絲	1	1		海帶結	5	6	
								柴魚片-大	0	2 包						芹菜	1	1	
其他	腹地瓜去皮(週二用) 7			9			水果			水果			水果			水果			
	熱量(大卡)			768			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			熱量(大卡)			
營養分析	蛋白質佔熱量比例(%)			16.9%			蛋白質佔熱量比例(%)			蛋白質佔熱量比例(%)			蛋白質佔熱量比例(%)			蛋白質佔熱量比例(%)			
	脂肪佔熱量比例(%)			34.6%			脂肪佔熱量比例(%)			脂肪佔熱量比例(%)			脂肪佔熱量比例(%)			脂肪佔熱量比例(%)			
	醣類佔熱量比例(%)			46.1%			醣類佔熱量比例(%)			醣類佔熱量比例(%)			醣類佔熱量比例(%)			醣類佔熱量比例(%)			
	全穀雜糧類(份)			5.5			全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)			
	豆魚蛋肉類(份)			2.9			豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)			
	蔬菜類(份)			1.2			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			
	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)			油脂與堅果種子類(份)			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)			水果類(份)			
乳品類(份)							乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)			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

(十四) (素食) 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	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		地瓜饭	蒸	地瓜+白米		米食	蒸	白米		糙米饭	蒸	糙米+白米	
主菜 天婦羅	牛蒡	40	1		筍干滷鮑菇	杏鮑菇頭	50	1.4	肉燥素麵	黃油麵	189		麻油豆包	生豆包	50	1.4
	履歷地瓜	70	2			豆輪	35	1.0		杏鮑菇	20	0.6		四季豆	25	
	茄子	40	1			筍干	20			皮絲(泡)	35	1.0		薑母	3	
						薑母	2			九層塔	2	0.0				
						冰糖	2			乾香菇絲	2	0.1				
										素油蔥酥-大	3	1	包			
混合菜 白菜滷	大白菜	63			客家小炒	海帶根	23	1	素燒賣	素燒賣	45	56 份	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔	50	
	木耳絲	5				豆干片	42			備品	0	15*2 份		雞蛋	27	
	紅蘿蔔	4				紅蘿蔔	6									
	豆皮	3				芹菜	6									
	芹菜	2														
青菜 青江菜	青江菜	76			炒福山萬苣	福山萬苣	76		炒油菜	油菜	76		炒芥藍菜	芥藍菜	76	
	薑絲	0.2				薑絲	0.2			薑絲	0.2			薑絲	0.2	
湯 冬瓜湯	大骨	6	0.2		味噌豆腐湯	板豆腐4.3K			白菜貢丸湯	小白菜			綠豆QQ圓	綠豆		
	冬瓜(去皮)	28				細味噌				小素丸	12	0.3		QQ圓		
	薑絲	1				薑絲	0.2			薑母				二砂糖/散		
												(材料提前送)				
其他	履歷地瓜去皮(週二用) 8				水果 水果				水果 水果				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) 11

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						
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		小米飯	蒸	小米+白米		麵食	蒸			糙米飯	蒸	糙米+白米				
主菜 三杯雞丁 炒	腿仁丁	75	95		家鄉蒸肉 蒸	絞肉	60	76	紅燒豬肉麵 煮	白扁麵	190	242	宮保雞丁 炒	去皮雞胸丁	75	95			
	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					
									蕃茄	3	4	洋蔥(去皮)	10	13					
									薑母	1	1								
									辣椒	1	1								
混合菜 火腿炒蛋 炒	雞蛋	50	64		回鍋干片 炒	豆干片	38	48	芝麻包 蒸	芝麻包	70	1310 份	開陽河粉 炒	河粉	15	19			
	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					
												青蔥	1	2					
青菜 炒蚵白菜 炒	蚵白菜	76	97		炒芥藍 炒	芥藍菜	76	97	炒空心菜 炒	空心菜	76	97	炒青江菜 炒	青江菜	76	97			
	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 煮	鮮筍片	30	38.16	蜜汁豆干 油	1/4豆乾	65	83	綠豆鮮奶奶 煮	綠豆	20	25			
	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			蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 醣類佔熱量比例(%)	熱量(大卡)	537.5			蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 醣類佔熱量比例(%)	熱量(大卡)	722			蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 醣類佔熱量比例(%)	熱量(大卡)	843		
	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%		
	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%		
	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%		
	全般雜糧類(份)	6.3				全般雜糧類(份)	5.5				全般雜糧類(份)	5.2				全般雜糧類(份)	7.4		
	豆魚蛋肉類(份)	2.8				豆魚蛋肉類(份)	2.8				豆魚蛋肉類(份)	2.8				豆魚蛋肉類(份)	2.1		
	蔬菜類(份)	1.4				蔬菜類(份)	1.6				蔬菜類(份)	1.4				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)	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)					乳品類(份)	0		

運動會特殊供餐

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)	
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	雞形素雞	70	2	
	素雞	70	2	家鄉滷鮮菇	杏鮑菇	60	2	宮保雞丁	白扁麵	190		運動會		脆皮花生仁	5		
	素米血	28	1		素肉燥600g	15	1							小黃瓜	10		
	九層塔				梅干菜	7								紅蘿蔔	5		
	薑母		0		碎瓜	14								薑母			
					紅蘿蔔	8								乾辣椒	1		
混合菜	金針菇	25	1	芹香干片	豆干片	38		芝麻包	芝麻包	70	份	開陽河粉	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	76		炒芥藍菜	芥藍菜	76		炒空心菜	空心菜	76	份	炒青江菜	青江菜	76			炒油菜
	薑絲	0.2			薑絲	0.2			薑絲	0.2	份		薑絲	0.2		油菜	
																薑絲	
湯	黃瓜秀菇湯	大黃瓜		鮮筍鮮菇湯	鮮筍片			蜜汁豆干	1/4豆乾	45		綠豆鮮奶奶	綠豆	20			紫菜蛋花湯
		秀珍菇	10	0.3	鮮香菇	10	0.3		白芝麻	0			西谷米	8			紫菜
									麥芽糖1.8K				統一鮮奶2L	52	罐	1	雞蛋
													二砂/散(提前送)	22	袋	1	薑絲
其他	小米(週二用)																
	熱量(大卡)			799			熱量(大卡)			722			熱量(大卡)			843	
	蛋白質佔熱量比例(%)			16.8%			蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%			蛋白質佔熱量比例(%)			750	
	脂肪佔熱量比例(%)			29.9%			脂肪佔熱量比例(%)			33.1%			脂肪佔熱量比例(%)			蛋白質佔熱量比例(%)	
	醣類佔熱量比例(%)			50.8%			醣類佔熱量比例(%)			47.1%			醣類佔熱量比例(%)			16.3%	
	全般雜糧類(份)			6.3			全般雜糧類(份)			5.2			全般雜糧類(份)			5.5	
	豆魚蛋肉類(份)			2.8			豆魚蛋肉類(份)			2.8			豆魚蛋肉類(份)			2.6	
	蔬菜類(份)			1.4			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)			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)			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)
主食	白米飯	蒸	白米		紫米飯	蒸	紫米+白米		糙米飯	蒸	糙米+白米		米食		白米	
主菜 鐵板雞丁	骨腿丁	75	95		樹子蒸魚	水煮魚片	80	1282 份	酸辣麵	白扁麵	200	254	筍干滷肉	肉丁	62	79
	杏鮑菇頭	10	13			備品	30	份		高麗菜	15	19		筍乾	27	34
	蒜仁	1	1			樹子-大	4	2 罐		紅蘿蔔	2	3		朴菜	7	8
	洋蔥(去皮)	18	23			薑絲	2	2		酸菜絲	6	8		青蔥	1	1
	顆粒黑胡椒	1	1	包						肉絲	12	15		薑母	1	1
	薑母	1	1							豬血	18	23		蒜仁	1	1
										乾木耳絲	1	1 包				
										雞蛋	7	8				
										板豆腐4.3K	30	9 板				
										香菜	0	4 把				
混合菜 佛跳牆	大白菜	45	57		鮮燴什錦	鮮筍片	48	61	滷黑輪條	黑輪條	45	1282 份	肉末豆腐	板豆腐4.3K	80	23 板
	芋頭大丁	15	19			魚板	5	6		備份	0	30 份		青豆仁	9	11
	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	菠菜	76	97		炒高麗菜	高麗菜	76	97	炒青江菜	青江菜	76	97	炒瓢瓜	瓢瓜	80	102
	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						蝦皮	1	1.3
														蒜米	1	0.8
湯 肉絲冬粉湯	冬菜	2	3		香菇雞湯	鮮香菇	4	4	滷茶葉蛋	雞蛋	60	1309 份	紅豆湯圓	紅豆(提前送)	13	17
	肉絲	6	8			腿仁丁	20	25		備品	0	45 份		小湯圓	18	23
	冬粉	4	4			薑母	1	1		滷包-大	0	3 袋		二砂糖/散(提前送)	25	1 袋
	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			
	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%			
	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%			
	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%			
	全般雜糧類(份) 5.5				全般雜糧類(份) 5.5				全般雜糧類(份) 5.2				全般雜糧類(份) 6.6			
	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			
	蔬菜類(份) 2.1				蔬菜類(份) 1.5				蔬菜類(份) 1.2				蔬菜類(份) 1.8			
	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			
	乳品類(份) 0				乳品類(份) 0				乳品類(份) 0				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) 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)		
主食	白米饭	蒸	白米		紫米饭	蒸	紫米+白米		麵食		194		糙米饭	煮	糙米+白米			
	鐵板雞丁	炒	素雞	65	2	彩椒炒豆干	彩椒	50	1	酸辣麵	白扁麵	200		筍乾滷豆輪	小豆輪(泡)	55	2	
	杏鮑菇頭		10		小豆干	50	1		高麗菜	15		筍乾	27					
	西洋芹		30	1	毛豆仁	15	0.4		紅蘿蔔	5		朴菜	7					
	顆粒黑胡椒								酸菜絲	6		薑母	1					
	薑母								豆芽菜	12	0.3							
									金針菇	12	0.3							
									乾木耳絲	1								
									雞蛋	7								
									板豆腐4.3K	30								
混合菜	佛跳牆		大白菜	45		鮮燒什錦	鮮筍片			滷素香菇丸	素香菇丸	45	56 份	豆瓣豆腐	板豆腐4.3K	80		
			芋頭大丁	15			素甜不辣	5	0.1		備份	0	15*2 份		鮮香菇	5	0.1	
			白蘿蔔(去皮)	15			蒟蒻蝦仁	21	2 包						毛豆仁	5	0.1	
			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	高麗菜	76		炒青江菜	青江菜	76		炒瓢瓜	瓢瓜	80		
			薑絲	0.2			紅蘿蔔	4			薑絲	0.2			薑絲	0.2		
							薑絲	0.2										
湯	針姑粉絲湯	煮	冬菜			香姑什錦湯	鮮香菇			滷茶葉蛋	雞蛋	60		紅豆湯圓	紅豆(提前送)			
			金針菇				素羊肉	14	0.4		備品	0			小湯圓			
			冬粉				薑母	6	0.2		滷包-大	0			二砂糖/散(提前送)			
			芹菜	0.2			牛蒡	45	1		(材料前一天送)							
其他	紫米(週二用) 4						優酪乳		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)		
	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(%)		
	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(%)		
	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(%)		
	全般雜糧類(份)			5.5		全般雜糧類(份)			5.5		全般雜糧類(份)			5.2		全般雜糧類(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)		
	蔬菜類(份)			2.1		蔬菜類(份)			1.5		蔬菜類(份)			1.2		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)			0		水果類(份)			1		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)		

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	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		燕麥飯	煮	燕麥+白米		糙米饭	煮	糙米+白米		米食	蒸	白米						
主菜 葱油雞	腿仁丁	75	95		糖醋魚丁	水煮	130	165	白醬義大利麵	白細圓麵	200	254	國定假日	打拋豬肉飯	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	包		青椒	5	6		金針菇	8	10			辣椒	0	0.4				
	青蔥	2	3			蕃茄醬-大	10	4 罐		培根	13	17			青蔥	1	1				
									洋芋(去皮)	12	15	蒜米		1	1						
									九層塔	1	1	白醬醬包2KG		20	13 包						
									顆粒黑胡椒	0	1 包	奶油		2	2 罐						
									奶精	2	3 包	奶精		2	3 包						
混合菜 玉米肉末	絞肉	10	13		洋蔥炒蛋	洋蔥(去皮)	37	46	豆沙包	豆沙包	45	1310 份		香酥蝦排	香酥蝦排	60	1282 份				
	玉米粒	38	48			雞蛋	45	57	備品	備品	0	30 份			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	大白菜	76	97		炒芥藍	芥藍菜	76	97	炒油菜	油菜	76	97		炒菠菜	菠菜	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	金針菇	2	3		酸菜豬血湯	豬血	35	45	玉米濃湯	玉米粒	14	18		冬瓜排骨湯	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 包									
										麵粉	11	1 袋									
										玉米濃湯粉	2	3 包									
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)			707.5	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(%)			15.1%	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(%)			26.0%	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%	
	全般雜糧類(份)			5.7	全般雜糧類(份)			5.5	全般雜糧類(份)			6	全般雜糧類(份)				全般雜糧類(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)				
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					
主菜 鐵板炒素雞	雞型素雞	60	2		炸天婦羅	杏鮑菇頭	75	2.1	白醬義大利麵	白細圓麵	200		國定假日							
	杏鮑菇頭	20	1			地瓜(履歷)	110	3		玉米筍	9									
	小黃瓜	20	1			起司炸酥粉	1	包		金針菇	8									
	顆粒黑胡椒	3	董取							毛豆仁	20	1								
	薑絲	2	0.1							洋芋(去皮)	12									
										九層塔	1									
										素濃湯粉	20	1								
										顆粒黑胡椒										
										奶油										
										奶精										
混合菜 玉米四色	熟花生	25	1		青椒炒蛋	青椒	45	1	豆沙包	豆沙包	45	份	素蒲鰻魚							
	玉米粒	38				雞蛋	45			備品	0	份								
	紅蘿蔔	10				紅蘿蔔	2													
	洋芋	17																		
青菜 炒大白菜	大白菜	76			炒芥藍菜	芥藍菜	76		炒油菜	油菜	76		炒菠菜							
	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	金針菇				金針素排湯	素排骨	15	0.4	玉米濃湯	玉米粒			冬瓜素羊肉湯							
	秀珍菇	11	0.3			乾金針	4	0.1		洋芋(去皮)										
	冬粉					白蘿蔔(去皮)	20	1		素火腿	15	0								
	薑母					薑絲	2	0.1		紅蘿蔔										
										奶精										
										麵粉										
										素濃湯粉	15	0								
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)			707.5	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(%)			15.1%	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(%)			28.0%	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%
	全般雜糧類(份)	5.7			全般雜糧類(份)			5.5	全般雜糧類(份)			5.7	全般雜糧類(份)			5.5	全般雜糧類(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)			3.4	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)			1.5	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)			3	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

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					
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	米食	蒸	白米		五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食	蒸			糙米饭	蒸	糙米+白米			
主菜 照燒雞丁	腿仁丁	75	95		黑胡椒	豬柳	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		
	紅蘿蔔	2	3		洋蔥(去皮)		洋蔥(去皮)	35	45			絞肉	45	57				
	洋蔥(去皮)	21	27		紅蘿蔔		紅蘿蔔	2	3			洋蔥(去皮)	35	45				
	青蔥	1	1		顆粒黑胡椒	1	1	包				九層塔	2	2				
	蒜仁	1	1									蒜米	1	1				
	味醂-大	2	罐									青蔥	2	2				
												油蔥酥-大	2	3				
												包						
混合菜 鮮菇蒸蛋	鮮香菇	4	5		脆薯	炒	洋芋去皮	60	76	紅燒獅子頭	燒	獅子頭	50	1282	份	客家小炒	香酥雞翅	
	雞蛋	50	64		炒	三絲	肉絲	10	13	備品		備品	0	30	份			
	玻璃紙	2	包		炒		鮮香菇	5	6	大白菜		大白菜	20	25				
					炒		紅蘿蔔	2	3	乾木耳絲	1	乾木耳絲	1	1	包			
					炒		青蔥	1	1	紅蘿蔔	2	紅蘿蔔	2	3				
					炒													
					炒													
青菜 炒高麗菜	高麗菜	76	97		炒福山	炒	福山萵苣	76	97	青江菜	炒	青江菜	76	97		炒蚵白菜	炒蚵白菜	
	紅蘿蔔	4	5		炒福山	炒	蒜米	1	0.8	蒜米	炒	蒜米	1	0.8				
	蒜米	1	0.8		炒福山	炒												
					炒福山	炒												
					炒福山	炒												
湯 榨菜肉絲湯	榨菜絲	17	21		青菜	蛋花湯	小白菜(履歷)	15	19	關東煮	煮	白蘿蔔	24	31		結球玉米湯	結球玉米湯	
	肉絲	6	7		青菜	蛋花湯	雞蛋	11	14			黑輪	13	17				
	薑絲	1	1		青菜	蛋花湯	青蔥	1	1			玉米圈	30	38				
	青蔥	1	1		青菜	蛋花湯						米血	13	17				
					青菜	蛋花湯						大骨	4	4				
					青菜	蛋花湯												
					青菜	蛋花湯												
					青菜	蛋花湯												
其他	五穀米(週二用) 4						水果			水果			1328 份					
營養分析	熱量(大卡)			747.5			熱量(大卡)			熱量(大卡)			775			熱量(大卡)		
	蛋白質佔熱量比例(%)			17.4%			蛋白質佔熱量比例(%)			蛋白質佔熱量比例(%)			16.6%			蛋白質佔熱量比例(%)		
	脂肪佔熱量比例(%)			32.5%			脂肪佔熱量比例(%)			脂肪佔熱量比例(%)			29.6%			脂肪佔熱量比例(%)		
	醣類佔熱量比例(%)			47.6%			醣類佔熱量比例(%)			醣類佔熱量比例(%)			57.6%			醣類佔熱量比例(%)		
	全般雜糧類(份)			5.5			全般雜糧類(份)			全般雜糧類(份)			6			全般雜糧類(份)		
	豆魚蛋肉類(份)			2.9			豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)			2.1			豆魚蛋肉類(份)		
	蔬菜類(份)			1.3			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			1.5			蔬菜類(份)		
	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			油脂與堅果種子類(份)		
	水果類(份)			0			水果類(份)			水果類(份)			1			水果類(份)		
	乳品類(份)			0			乳品類(份)			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)				
主食	米食	蒸	白米		五穀飯	蒸	五穀米+白米		糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米					
主菜	照燒鮮菇	燒	鮮香菇	30	1	黑胡椒油腐	炒	油腐丁	45	1	塔香素燥乾麵	拌	黃油麵	194		素蛋炒飯	炒	豆干丁	20	1
			紅蘿蔔	2				青花菜	16	0.4			素肉燥1斤	50	2			素火腿	15	0
			杏鮑菇頭	50	1			玉米筍	17	0.5			碎豆輪	23	1			甜椒	25	1
			薑絲	1	0.2			紅蘿蔔					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			毛豆仁	13	0.4
			白芝麻	1	0.02			顆粒黑胡椒					素油蔥酥-大	3	1			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	客家小炒	炒	海帶根	23	1
			雞蛋	50				甜椒	25	1			備品	40	15			豆干片	42	
			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	15	
			薑絲					薑絲	0.2				玉米圈	18						
													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%			
	全般雜糧類(份) 5.5				全般雜糧類(份) 6.2				全般雜糧類(份) 6				全般雜糧類(份) 6				全般雜糧類(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) 2.5				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) 1.4				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) 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) 0			