



# 侑芳食品廠

110年5月份 縣立苑裡高中菜單 素食菜單

營養師:謝世明

5月3日 星期一	5月4日 星期二	5月5日 星期三	5月6日 星期四	5月7日 星期五
香Q米飯 (炒)蒲燒麵腸 (燴)番茄腐皮 泡菜油腐 季節時蔬 味噌豆腐湯	五穀飯 (炸)椒鹽豆腐 (燴)日式咖哩 關東煮 季節時蔬 鮮蔬彩絲湯	傳香油飯 (燒)黑胡椒素排 (炒)塔香海茸 彩繪鮮瓜 季節時蔬 綠豆地瓜湯	麥片飯 (燒)茄汁豆包 (炒)螞蟻上樹 清炒鮮豆 季節時蔬 銀蘿素丸湯	胚芽飯 (滷)照燒豆干 (炒)玉米總匯 花椰雙色 季節時蔬 酸菜筍片湯
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
香Q米飯 (燒)沙茶素雞 (炒)花生麵筋 海帶參絲 季節時蔬 玉米濃湯	糙米飯 (滷)嫩滷油腐 (炒)銀蘿什錦 福菜筍干 季節時蔬 薑絲海芽湯	中式炒麵 (炸)糖醋素魚排 (炒)銀芽炒豆皮 鳳梨木耳 季節時蔬 紅豆麥片湯	胚芽飯 (滷)大溪豆乾 (炒)酸菜麵腸 古早味白菜滷 季節時蔬 竹筍三絲湯	麥片飯 (煮)紅燒凍豆腐 (炒)鮮瓜鮮菇 鹽味毛豆莢 季節時蔬 關東煮
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
香Q米飯 (滷)五味油腐 (煮)海根雙拼 高麗菜冬粉 季節時蔬 酸辣湯	地瓜飯 (滷)蒲燒豆包 (燴)番茄豆腐 奶香洋芋 季節時蔬 白玉油腐湯	高麗菜炒飯 (炸)牛蒡天婦羅 (滷)塔香鮮菇海帶 拌炒小瓜 季節時蔬 鹹菜筍片湯	糙米飯 (滷)八角滷四角 (炸)香酥鮑菇 開胃素肉燥 季節時蔬 紫菜豆腐湯	胚芽飯 (燒)油腐冬粉 (燴)沙茶竹筍羹 黃金地瓜片 季節時蔬 藥膳鮮蔬湯
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
香Q米飯 (滷)大溪豆乾 (炒)素昌旺 玉米總匯 季節時蔬 海芽湯	五穀飯 (煮)咖哩素雞 (煮)泡菜油腐 三杯鮑菇 季節時蔬 鮮蔬湯	客家炒粿條 (炸)椒鹽豆腐 (滷)朴菜筍干 海帶雙結 季節時蔬 地瓜西谷米	胚芽飯 (煮)醬燒素排 (燴)麻婆豆腐 咖哩洋芋 季節時蔬 蘿蔔薑絲湯	麥片飯 (煮)照燒豆包 (炒)鐵板銀芽 高麗菜炒冬粉 季節時蔬 沙茶麵線糊
5月31日				
香Q米飯 (炒)宮保素雞 (燴)家常豆腐 開味素燥 季節時蔬 玉米濃湯				

本廠為行政院衛生署HACCP制度認證合格廠商 歡迎同學們踴躍訂購

服務專線:04-26818855 傳真熱線:04-26818238

110年5月份 縣立苑裡高中菜單 素食菜單 食材明細

菜單組成(單位:g) 及 材料用量

日期	主食		主菜		主菜		副菜		青菜		湯		營養分析		
	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中		國中	高中
5月3日(一)	香Q米飯		(炒)蒲燒麵腸		(燴)番茄腐皮		泡菜油腐		季節時蔬		味噌豆腐湯		全穀雜糧類(份): 6.1 6.2		
	白米	110 120	麵腸	60 60	番茄	30 30	高麗菜	30 30	青江菜	120 130	海帶芽	5 5	乳品類(份):		
					豆皮絲	5 5	紅蘿蔔	10 10			豆腐	20 20	豆魚蛋肉類(份):	2.3	2.3
					毛豆仁	1 1	油腐	20 20					蔬菜類(份):	2.1	2.1
													水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.2	2.2
													熱量(大卡):	732	739
5月4日(二)	五穀飯		(炸)椒鹽豆腐		(燴)日式咖哩		關東煮		季節時蔬		鮮蔬彩絲湯		全穀雜糧類(份): 6.2 6.3		
	白米	100 100	豆腐	60 60	馬鈴薯	20 20	白蘿蔔	30 30	青鵝菜	120 130	高麗菜	25 25	乳品類(份):		
	五穀米	20 30			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5			紅蘿蔔	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2.2	2.2
					青豆仁	1 1	海帶結	10 10			木耳絲	1 1	蔬菜類(份):	2.1	2.1
					素雞	10 10	油腐丁	19 19			冬粉	10 10	水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.2	2.2
													熱量(大卡):	732	738
5月5日(三)	傳香油飯		(燒)黑胡椒素排		(炒)塔香海草		彩繪鮮瓜		季節時蔬		綠豆地瓜湯		全穀雜糧類(份): 6.2 6.3		
	白米	100 100	素排	60 60	海草	20 20	鮮瓜	30 30	高麗菜	115 120	綠豆	5 5	乳品類(份):		
	紅蘿蔔	1 1			筍片	10 10	鮮菇	10 10	紅蘿蔔	15 10	地瓜	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2.5	2.5
	皮絲	3 3			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5			二砂糖	5 5	蔬菜類(份):	2.1	2.1
	木耳絲	5 5			九層塔	1 1	木耳絲	1 1					水果類(份):		
	高麗菜	25 25											油脂與堅果種子類(份):	2.4	2.4
													熱量(大卡):	763	769
5月6日(四)	麥片飯		(燒)茄汁豆包		(炒)螞蟻上樹		清炒鮮豆		季節時蔬		銀蘆素丸湯		全穀雜糧類(份): 6.2 6.5		
	白米	100 105	豆包	60 60	高麗菜	30 30	鮮豆	20 20	油菜	120 130	白蘿蔔	30 30	乳品類(份):		
	麥片	20 25			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5			素丸	10 10	豆魚蛋肉類(份):	2.3	2.3
					木耳絲	1 1					薑	1 1	蔬菜類(份):	2.1	2.1
					冬粉	10 10							水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	743	764
5月7日(五)	胚芽飯		(滷)照燒豆干		(炒)玉米總匯		花椰雙色		季節時蔬		酸菜筍片湯		全穀雜糧類(份): 6.1 6.2		
	白米	100 105	豆干	60 60	玉米粒	20 20	花椰菜	25 25	白菜	120 130	筍片	20 20	乳品類(份):		
	胚芽米	20 25			馬鈴薯	10 10	紅蘿蔔	5 5			酸菜	10 10	豆魚蛋肉類(份):	2.3	2.3
					紅蘿蔔	5 5	木耳絲	1 1			薑絲	1 1	蔬菜類(份):	2.1	2.1
					青豆仁	1 1							水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	737	743

註：全面使用非基改產品(玉米、豆類製品)

110年5月份 縣立苑裡高中菜單 素食菜單 食材明細

菜單組成(單位:g) 及 材料用量

日期	主食		主菜		主菜		副菜		青菜		湯		營養分析		
	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中		國中	高中
5月10日(一)	香Q米飯		(燒)沙茶素雞		(炒)花生麵筋		海帶參絲		季節時蔬		玉米濃湯		全穀雜糧類(份): 6.2 6.6		
	白米	120 130	素雞	60 60	花生	10 10	海帶絲	30 30	青鵝菜	120 130	玉米	25 25	乳品類(份):		
					麵筋	25 25	豆干絲	15 15			紅蘿蔔	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2.1	2.1
					紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5					蔬菜類(份):	1.7	1.7
													水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	719	746
5月11日(二)	糙米飯		(滷)嫩滷油腐		(炒)銀蘿什錦		福菜筍干		季節時蔬		薑絲海芽湯		全穀雜糧類(份): 6.2 6.6		
	白米	100 105	油腐	60 60	白蘿蔔	30 30	福菜	15 15	油菜	120 130	海帶芽	20 20	乳品類(份):		
	糙米	20 25			豆皮絲	10 10	筍乾	25 25			薑絲	1 1	豆魚蛋肉類(份):	2.2	2.3
					紅蘿蔔	2 2							蔬菜類(份):	1.7	1.7
					木耳絲	1 1							水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	727	761
5月12日(三)	中式炒麵		(炸)糖醋素魚排		(炒)銀芽炒豆皮		鳳梨木耳		季節時蔬		紅豆麥片湯		全穀雜糧類(份): 5.8 6.2		
	白油麵	225 225	素魚排	60 60	豆芽菜	25 25	木耳絲	20 20	高麗菜	115 120	紅豆	5 5	乳品類(份):		
	皮絲	10 10			紅蘿蔔	5 5	鳳梨	10 10	紅蘿蔔	15 10	麥片	5 5	豆魚蛋肉類(份):	1.9	2
	高麗菜	20 20			木耳	1 1					二砂糖	5 5	蔬菜類(份):	2	2
	紅蘿蔔	5 5			豆皮	10 10							水果類(份):		
	木耳絲	1 1											油脂與堅果種子類(份):	2.4	2.4
													熱量(大卡):	689	724
5月13日(四)	胚芽飯		(滷)大溪豆乾		(炒)酸菜麵腸		古早味白菜滷		季節時蔬		竹筍三絲湯		全穀雜糧類(份): 6.3 6.5		
	白米	90 105	大溪豆乾	60 60	麵腸	20 20	白菜	25 25	青江菜	120 130	竹筍	30 30	乳品類(份):		
	胚芽米	20 25			酸菜	5 5	金針菇	10 10			紅蘿蔔	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2.5	2.5
							紅蘿蔔	5 5			木耳絲	1 1	蔬菜類(份):	1.6	1.6
							木耳絲	1 1					水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	753	766
5月14日(五)	麥片飯		(煮)紅燒凍豆腐		(炒)鮮瓜鮮菇		鹽味毛豆莢		季節時蔬		關東煮		全穀雜糧類(份): 6 6.5		
	白米	100 105	凍豆腐	60 60	鮮瓜	30 30	毛豆莢	25 25	白菜	120 130	高麗菜	20 20	乳品類(份):		
	麥片	20 25			鮮菇	10 10					金針菇	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2.1	2.1
					紅蘿蔔	5 5					豆皮	1 1	蔬菜類(份):	2	2
					木耳絲	1 1					紅蘿蔔	1 1	水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	713	747

註：全面使用非基改產品(玉米、豆類製品)

110年5月份 縣立苑裡高中菜單 素食菜單 食材明細

菜單組成(單位:g)及 材料用量

日期	主食		主菜		主菜		副菜		青菜		湯		營養分析		
	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	
5月17日(一)	香Q米飯		(滷)五味油腐		(煮)海根雙拼		高麗菜冬粉		季節時蔬		酸辣湯		全穀雜糧類(份): 6.502 6.8		
	白米	110 120	油腐	60 60	豆干片	15 15	高麗菜	25 25	油菜	120 130	豆腐	20 20	乳品類(份):		
					紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5			紅蘿蔔	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2.3	2.3
					海帶根	30 30	冬粉	10 10			木耳絲	1 1	蔬菜類(份):	1.6	1.6
							木耳絲	1 1					水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.5	2.5
													熱量(大卡):	761	781
5月18日(二)	地瓜飯		(滷)蒲燒豆包		(燴)番茄豆腐		奶香洋芋		季節時蔬		白玉油腐湯		全穀雜糧類(份): 6.6 6.8		
	白米	90 100	豆包	60 60	番茄	30 30	馬鈴薯	25 25	白菜	120 130	白蘿蔔	20 20	乳品類(份):		
	地瓜	20 20			豆腐	10 10	紅蘿蔔	5 5			油腐丁	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2	2
							青豆仁	1 1			薑絲	1 1	蔬菜類(份):	1.9	1.9
													水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.2	2.2
													熱量(大卡):	739	753
5月19日(三)	高麗菜炒飯		(炸)牛蒡天婦羅		(滷)塔香鮮菇海帶		拌炒小瓜		季節時蔬		鹹菜筍片湯		全穀雜糧類(份): 5 5		
	白米	120 130	牛蒡天婦羅	60 60	海帶結	25 25	小黃瓜	20 20	高麗菜	115 120	酸菜	10 10	乳品類(份):		
	高麗菜	20 20			鮮菇	10 10	百頁豆腐	10 10	紅蘿蔔	15 10	筍片	20 20	豆魚蛋肉類(份):	3.3	3.3
	玉米	15 15			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5			薑絲	1 1	蔬菜類(份):	1.9	1.9
	紅蘿蔔	5 5			九層塔	1 1	木耳絲	1 1					水果類(份):		
	香菇頭	1 1											油脂與堅果種子類(份):	2.5	2.5
													熱量(大卡):	739	739
5月20日(四)	糙米飯		(滷)八角滷四角		(炸)香酥鮑菇		開胃素肉燥		季節時蔬		紫菜豆腐湯		全穀雜糧類(份): 6 6.5		
	白米	90 100	豆干	60 60	杏鮑菇	25 25	白蘿蔔	30 30	青鵝菜	120 130	海帶芽	3 3	乳品類(份):		
	糙米	20 20			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5			豆腐	20 20	豆魚蛋肉類(份):	3	3
					九層塔	1 1	脆花瓜	1 1			薑	1 1	蔬菜類(份):	1.8	1.8
							麵輪絲	10 10					水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	774	808
5月21日(五)	胚芽飯		(燒)油腐冬粉		(燴)沙茶竹筍羹		黃金地瓜片		季節時蔬		藥膳鮮蔬湯		全穀雜糧類(份): 6.3 6.5		
	白米	90 100	油腐	40 40	竹筍	25 25	地瓜	25 25	青江菜	120 130	高麗菜	20 20	乳品類(份):		
	胚芽米	20 20	冬粉	10 10	金針菇	10 10					金針菇	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2.8	2.8
			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5					枸杞	1 1	蔬菜類(份):	1.8	1.8
			木耳絲	1 1	木耳絲	1 1					當歸	0.1 0.1	水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	779.5	793.1

註：全面使用非基改產品(玉米、豆類製品)

110年5月份 縣立苑裡高中菜單 素食菜單 食材明細

菜單組成(單位:g) 及 材料用量

日期	主食		主菜1		主菜2		副菜		青菜		湯		營養分析		
	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	
5月24日(一)	香Q米飯		(滷)大溪豆乾		(炒)素昌旺		玉米總匯		季節時蔬		海芽湯		全穀雜糧類(份):	5.9	6.2
	白米	110 120	大溪豆乾	60 60	素肚	30 30	玉米粒	25 25	青鵝菜	120 130	海帶芽	20 20	乳品類(份):		
				油腐丁	10 10	紅蘿蔔	5 5			薑絲	1 1	豆魚蛋肉類(份):	2.4	2.5	
				酸菜	5 5	馬鈴薯	10 10					蔬菜類(份):	1.9	1.9	
						青豆仁	1 1					水果類(份):			
												油脂與堅果種子類(份):	2.4	2.4	
												熱量(大卡):	730	758	
5月25日(二)	五穀飯		(煮)咖哩素雞		(煮)泡菜油腐		三杯鮑菇		季節時蔬		鮮蔬湯		全穀雜糧類(份):	6	6.5
	白米	100 105	素雞	60 60	高麗菜	20 20	杏鮑菇	30 30	青江菜	120 130	高麗菜	25 25	乳品類(份):		
	五穀米	20 25			紅蘿蔔	10 10	筍片	20 20			木耳絲	1 1	豆魚蛋肉類(份):	2.446	2.45
					油腐	13 13	紅蘿蔔	5 5			紅蘿蔔	5 5	蔬菜類(份):	1.8	1.8
							九層塔	1 1					水果類(份):		
												油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3	
												熱量(大卡):	733	768	
5月26日(三)	客家炒飯條		(炸)椒鹽豆腐		(滷)朴菜筍干		海帶雙結		季節時蔬		地瓜西谷米		全穀雜糧類(份):	6.1	6.5
	飯條	100 100	豆腐	60 60	朴菜絲	30 30	海帶結	25 25	高麗菜	115 120	地瓜	5 5	乳品類(份):		
	高麗菜	15 15			筍乾	15 15	豆乾結	10 10	紅蘿蔔	15 10	西谷米	5 5	豆魚蛋肉類(份):	2.8	2.8
	紅蘿蔔	5 5			紅蘿蔔	1 1	紅蘿蔔	5 5			二砂糖	5 5	蔬菜類(份):	2	2
	木耳絲	1 1											水果類(份):		
	皮絲	10 10											油脂與堅果種子類(份):	2.4	2.4
													熱量(大卡):	775	802
5月27日(四)	胚芽飯		(煮)醬燒素排		(燴)麻婆豆腐		咖哩洋芋		季節時蔬		蘿蔔薑絲湯		全穀雜糧類(份):	6	6.5
	白米	100 105	素排	60 60	豆腐	25 25	馬鈴薯	30 30	青鵝菜	120 130	白蘿蔔	30 30	乳品類(份):		
	胚芽米	20 25			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5			油腐丁	10 10	豆魚蛋肉類(份):	2.095	2.1
							青豆仁	1 1			薑	1 1	蔬菜類(份):	2	2
													水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.5	2.5
													熱量(大卡):	721	756
5月28日(五)	麥片飯		(煮)照燒豆包		(炒)鐵板銀芽		高麗菜炒冬粉		季節時蔬		沙茶麵線糊		全穀雜糧類(份):	6	6.5
	白米	90 95	豆包	60 60	豆芽菜	30 30	高麗菜	25 25	油菜	120 130	麵線	20 20	乳品類(份):		
	麥片	30 35			紅蘿蔔	5 5	冬粉	10 10			竹筍	10 10	豆魚蛋肉類(份):	3	3
					木耳絲	1 1	紅蘿蔔	5 5			紅蘿蔔	5 5	蔬菜類(份):	1.9	1.9
					豆皮絲	10 10	木耳絲	1 1			木耳絲	1 1	水果類(份):		
													油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
													熱量(大卡):	776.1	810.1

110年5月份 縣立苑裡高中菜單 素食菜單 食材明細

菜單組成(單位:g) 及 材料用量

日期	主食		主菜1		主菜2		副菜		青菜		湯		營養分析				
	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中	國中	高中		國中	高中		
5月31日(一)	香Q米飯		(炒)宮保素雞		(燴)家常豆腐		開味素燥		季節時蔬		玉米濃湯		全穀雜糧類(份): 6 6.5				
	白米	110 120	素雞	60 60	豆腐	30 30	白蘿蔔	30 30	青江菜	120 121	玉米	20 20	紅蘿蔔	5 5	乳品類(份):		
			甜椒	10 10	紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5							豆魚蛋肉類(份):	2.6	2.6
			紅蘿蔔	5 5	青豆仁	1 1	脆花瓜	1 1							蔬菜類(份):	2	2
			油花生	1 1			麵輪絲	10 10							水果類(份):		
															油脂與堅果種子類(份):	2.4	2.4
															熱量(大卡):	754	788
12月30日(二)	0		0		0		0		0		0		全穀雜糧類(份):				
															乳品類(份):		
															豆魚蛋肉類(份):		
															蔬菜類(份):		
															水果類(份):		
															油脂與堅果種子類(份):		
															熱量(大卡):	0	0
12月30日(三)	0		0		0		0		0		0		全穀雜糧類(份):				
															乳品類(份):		
															豆魚蛋肉類(份):		
															蔬菜類(份):		
															水果類(份):		
															油脂與堅果種子類(份):		
															熱量(大卡):	0	0
12月30日(四)	0		0		0		0		0		0		全穀雜糧類(份):				
															乳品類(份):		
															豆魚蛋肉類(份):		
															蔬菜類(份):		
															水果類(份):		
															油脂與堅果種子類(份):		
															熱量(大卡):	0	0
12月30日(五)	0		0		0		0		0		0		全穀雜糧類(份):				
															乳品類(份):		
															豆魚蛋肉類(份):		
															蔬菜類(份):		
															水果類(份):		
															油脂與堅果種子類(份):		
															熱量(大卡):	0	0