



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
薏仁飯 香酥魚排(炸)	糙米飯 特製鹹豬肉(烤)	客家油飯 爽嫩雞腿(烤)	白米飯 油切雞(煮)	紫米飯 香滷豬腳(煮)
鮑菇三杯雞 番茄炒蛋 有機蔬菜 蔬菜羹湯	什錦滷味(滷) 朴菜筍絲肉柳 當季時蔬 紫菜蛋花湯	酸菜炒肉(炒) 刈包 當季時蔬 綠豆薏仁湯	壽喜燒肉(燒) 時蔬花枝丸 有機蔬菜 玉米排骨湯	豆乳雞丁(燒) 咖哩肉末 當季時蔬 日式味噌湯
熱量 759 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 99 克	熱量 716 大卡 脂質 20 克 蛋白質 33 克 醣類 101 克	熱量 759 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 99 克	熱量 768 大卡 脂質 28 克 蛋白質 33 克 醣類 96 克	熱量 765 大卡 脂質 29 克 蛋白質 32 克 醣類 94 克
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
十穀飯 醬燒獅子頭(燒)	糙米飯 豆鼓排骨(煮)	咖哩炒飯 允指雞排(烤)	白米飯 爽嫩雞腿(烤)	燕麥飯 椒鹽鮮魚(炸)
酸甜雞(炸) 絲瓜麵線 有機蔬菜 玉米濃湯	鮮燴福州丸(煮) 柴香魷魚羹 當季時蔬 鮮菇豆腐湯	韭香肉絲(炒) 紅豆包 當季時蔬 燒仙草	五香肉燥(炒) 柴香蟬絲 有機蔬菜 紫菜腐皮湯	梅干燒肉(燒) 玉米燴蛋 當季時蔬 黃瓜丸湯
熱量 739 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 94 克	熱量 777 大卡 脂質 29 克 蛋白質 30 克 醣類 99 克	熱量 722 大卡 脂質 22 克 蛋白質 31 克 醣類 100 克	熱量 768 大卡 脂質 28 克 蛋白質 33 克 醣類 96 克	熱量 802 大卡 脂質 26 克 蛋白質 29 克 醣類 113 克
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
紫米飯 日式蒸蛋(蒸)	糙米飯 椒鹽鮮魚(炸)	茄汁肉醬麵 椒麻雞(炸)	白米飯 厚切豬排(烤)	薏仁飯 香燒雞腿(烤)
茄汁豆包(烤)+銀芽 冰心地瓜 有機蔬菜 酸辣湯	糖醋排骨(燒) 古早味白菜滷 當季時蔬 紫菜蛋花湯	美味烤餅(烤) 鮮燴黃瓜 當季時蔬 燕麥珍珠奶茶	家常豆腐(燒) 韓式泡菜 有機蔬菜 洋芋濃湯	莎莎肉醬(燒) 雙色花椰 當季時蔬 玉米蛋花湯
熱量 738 大卡 脂質 26 克 蛋白質 29 克 醣類 97 克	熱量 739 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 94 克	熱量 883 大卡 脂質 35 克 蛋白質 32 克 醣類 110 克	熱量 716 大卡 脂質 20 克 蛋白質 33 克 醣類 101 克	熱量 802 大卡 脂質 26 克 蛋白質 29 克 醣類 113 克
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
燕麥飯 北平烤鴨(烤)	糙米飯 鮮味雞排(炸)	高麗菜飯 特製紅糟肉(烤)	白米飯 鐵路豬排(烤)	十穀米飯 七味鮮魚(炸)
蔥爆肉片(炒) 鮮蔬滷蛋 有機蔬菜 南瓜濃湯	白菜獅子頭(煮) 南洋咖哩 當季時蔬 三絲蛋湯	洋蔥炒蛋(炒) 手撕麵包 當季時蔬 紅豆西谷米	肉燥油腐(燒) 和風關東煮 有機蔬菜 鹽菜豬血湯	醬燒雞丁(燒) 客家炒蛋 當季時蔬 蒲瓜丸湯
熱量 739 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 94 克	熱量 759 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 99 克	熱量 735 大卡 脂質 23 克 蛋白質 32 克 醣類 100 克	熱量 764 大卡 脂質 28 克 蛋白質 32 克 醣類 96 克	熱量 802 大卡 脂質 26 克 蛋白質 29 克 醣類 113 克
5月31日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
薏仁飯 酥炸鮮魚(炸)				
紅燒排骨(燒) 蕃茄豆腐 有機蔬菜 沙茶麵線湯				
熱量 739 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 94 克	熱量 759 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 99 克	熱量 759 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 99 克	熱量 716 大卡 脂質 20 克 蛋白質 33 克 醣類 101 克	熱量 759 大卡 脂質 27 克 蛋白質 30 克 醣類 99 克

生鮮豬肉皆為國產豬肉請安心食用

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計 生鮮豬肉使用國產豬肉

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯		副菜		營養分析			
	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	國中	高中		
5月3日 星期一	薏仁飯		香酥魚排(展昇)		鮑菇三杯雞(旭明)		番茄炒蛋		有機青江菜		蔬菜羹湯				全穀雜糧類：5.2		5.7	
餐數1	蓬萊米	75 85	鮮魚	45 45	雞丁	60 60	非基改豆腐	5 5	有機青江菜	80 80	豆芽菜	15 15			乳品類：0.0		0.0	
	薏仁	28 28	米酒 太白粉		米血	5 5	番茄	40 40	油	2 2	紅蘿蔔	3 3			豆魚蛋肉類：2.6		2.6	
					杏鮑菇	20 20	洗選蛋	15 15			乾木耳絲	2 2	蔬菜類：1.7		1.7			
					薑. 九層塔						金針菇	2 2	水果類：0.0		0.0			
			油	5 5	醬油	3 3	油	5 5			洗選蛋	15 15			油脂與堅果種子類：3.0		3.0	
			炸								勾芡				熱量：734.7		769.7	
5月4日 星期二	糙米飯		特製鹹豬肉(台優)		什錦滷味(桂冠)		朴菜筍絲肉柳		大陸妹		紫菜蛋花湯				全穀雜糧類：5.5		6.0	
	蓬萊米	85 95	生鮮豬肉片	50 50	油豆腐	20 20	朴菜	5 5	大陸妹	110 110	海帶芽	2 2			乳品類：0.0		0.0	
	糙米	25 25	黑胡椒 醬油 米酒. 醬油 油 烤		杏鮑菇	21 21	筍乾	30 30	油	2 2	洗選蛋	5 5			豆魚蛋肉類：2.7		2.7	
					紅蘿蔔	1 1	肉柳	15 15			胡蘿蔔	5 5	蔬菜類：1.8		1.8			
					鮮菇	1 1					薑絲	1 1	水果類：0.0		0.0			
					黃金魚蛋	20 20	木耳	1 1	麻油	3 3			油脂與堅果種子類：3.0		3.0			
					炒	5 5									熱量：765.4		800.4	
5月5日 星期三	客家油飯		爽嫩雞腿(卜蜂)		酸菜炒肉(台優)		刈包		小白菜		綠豆薏仁湯				全穀雜糧類：7.2		7.7	
	蓬萊米	100 110	雞腿	90 90	國產豬肉	45 45	刈包	40 40	小白菜	110 110	綠豆	10 10			乳品類：0.0		0.0	
	木耳絲	15 15	聯引自行醃製		酸菜	20 20	預計：龍鳳		油	5 5	薏仁	10 10			豆魚蛋肉類：2.7		2.7	
	皮絲	2 2	醬油. 米酒		醬油									蔬菜類：1.5		1.5		
												水果類：0.0		0.0				
	油	5 5	廢棄率40%		炒	5 5							油脂與堅果種子類：3.0		3.0			
															熱量：882.8		917.8	
5月6日 星期四	白米飯		油切雞(卜蜂)		壽喜燒肉(台優)		時蔬花枝丸		有機黑葉白菜		玉米排骨湯				全穀雜糧類：5.5		6.0	
	蓬萊米	106 116	雞肉	45 45	豬肉	50 50	花枝丸	20 20	有機黑葉白菜	100 100	玉米粒	15 15			乳品類：0.0		0.0	
	薑絲		青蔥		紅蘿蔔	5 5	大白菜	40 40	油	2 2	海帶結	5 5			豆魚蛋肉類：2.7		2.7	
			洋蔥		洋蔥	5 5	胡蘿蔔	5 5			排骨丁	15 15	蔬菜類：2.2		2.2			
			芝麻	3 3	白蘿蔔	10 10	木耳	1 1			薑絲		水果類：0.0		0.0			
									柴魚片		油脂與堅果種子類：2.0		2.0					
			廢棄率40%		油	5 5	油	3 3							熱量：728.5		763.5	
5月7日 星期五	紫米飯		香滷豬腳(台優)		豆乳雞丁(金豐盛)		咖哩肉末		空心菜		味噌湯				全穀雜糧類：5.5		6.0	
	蓬萊米	80 90	豬腳	50 50	雞丁	75 75	馬鈴薯	25 25	空心菜	100 100	海帶芽	3 3			乳品類：0.0		0.0	
	紫米	25 25	花生	5 5	杏鮑菇	30 30	胡蘿蔔	2 2	油	2 2	非基改豆腐	25 25			豆魚蛋肉類：2.7		2.7	
					聯引自行醃製		洋蔥	5 5			紅蘿蔔	8 8			蔬菜類：1.5		1.5	
					醬油. 米酒		豬肉	15 15			味噌			水果類：0.0		0.0		
					油	5 5	油	5 5			薑絲				油脂與堅果種子類：2.4		2.4	
			廢棄率50%		太白粉. 麵粉		咖哩粉								熱量：737.6		772.6	

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計 生鮮豬肉使用國產豬肉

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯		副菜		營養分析		
	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	國中		高中
5月10日 星期一	十穀飯		醬燒獅子頭(津谷)		酸甜雞(金豐盛)		絲瓜麵線		有機小白菜		玉米濃湯				全穀雜糧類：		5.4
	蓬萊米	80 90	獅子頭	40 40	雞丁	55 55	絲瓜	45 45	有機小白菜	110 110	非基改冷凍玉米粒	15 15			乳品類：		0.0
	十穀米	20 20			洋蔥	25 25	紅蘿蔔	1 1	油	5 5	洗選蛋	10 10			豆魚蛋肉類：		2.7
							乾木耳絲	1 1			紅蘿蔔	10 10			蔬菜類：		1.5
							麵線	5 5			馬鈴薯粉				水果類：		0.0
餐數	1				廢棄率40%		鮮菇	2 2			太白粉				油脂與堅果種子類		3.0
					油	5 5	貢丸片	25 25							熱量：		750.0
					炒		油	5 5									785.0
5月11日 星期二	糙米飯		豆鼓排骨(大安肉品)		鮮燴福州丸(源鴻德)		鮮燴魷魚羹		蒲瓜		鮮蔬豆腐湯				全穀雜糧類：		5.3
	蓬萊米	80 90	排骨	110 110	福州丸	25 25	大白菜	30 30	蒲瓜	100 100	非基改豆腐	20 20			乳品類：		0.0
	糙米	25 25	預計:大豬肋排		翡翠	1 1	胡蘿蔔	1 1	油	5 5	金針菇	8 8			豆魚蛋肉類：		2.5
					玉米	5 5	鮮菇	3 3			紅蘿蔔	5 5			蔬菜類：		1.6
					胡蘿蔔	5 5	魷魚羹	15 15			乾木耳絲	2			水果類：		0.0
			豆鼓				筍絲	1 1			芹菜				油脂與堅果種子類		3.0
			醬油.米酒				油	5 5							熱量：		736.5
			廢棄率40%				油	5 5									771.5
5月12日 星期三	咖哩炒飯		允指雞排(卜蜂)		韭香肉絲(台優)		紅豆包		空心菜		燒仙草				全穀雜糧類：		5.5
	蓬萊米	76 86	雞排	120 120	非基改油片絲	3 3	紅豆包	30 30	空心菜	100 100	紅豆	5 5			乳品類：		0.0
	玉米	25 25			紅蘿蔔	5 5			油	5 5	綠豆	5 5			豆魚蛋肉類：		2.6
	洗選蛋	20 20			韭菜	2 2					花生	2 2			蔬菜類：		1.5
	胡蘿蔔	5 5			木耳	1 1	聯引蒸過供應				仙草原汁				水果類：		0.0
	三色豆	5 5			豬柳	15 15									油脂與堅果種子類		3.0
	洋蔥	5 5	醬油.米酒				油	5 5							熱量：		751.2
	油	5 5															786.2
	咖哩粉		廢棄率40%														
5月13日 星期四	白米飯		爽嫩雞腿(卜蜂)		五香肉燥(台優)		紫香蟬絲		有機青松菜		紫菜腐皮湯				全穀雜糧類：		5.5
	蓬萊米	110 120	雞腿	100 100	青酸瓜	5 5	白蘿蔔	35 35	有機青松菜	110 110	海帶芽	3 3			乳品類：		0.0
		0			洋蔥	3 3	鮮菇	2 2	油	5 5	豆腐皮	3 3			豆魚蛋肉類：		2.8
			芝麻	3 3	絞肉	30 30	紅蘿蔔	1 1			紅蘿蔔	3 3			蔬菜類：		1.6
			匈牙利紅椒				乾木耳絲	1 1							水果類：		0.0
			香蒜粉				鱈味絲	15 15							油脂與堅果種子類		3.0
			醬油		油	5 5	油	5 5			薑絲				熱量：		771.7
			米酒		油蔥酥		柴魚片										806.7
			廢棄率40%														
5月14日 星期五	燕麥飯		椒鹽鮮魚(晉陽)		梅干燒肉(台優)		玉米燴蛋		青江菜		黃瓜丸湯				全穀雜糧類：		5.5
	蓬萊米	75 85	鮮魚	40 40	豬肉	40 40	洗選蛋	25 25	青江菜	110 110	大黃瓜	20 20			乳品類：		0.0
	燕麥	20 20			梅干菜	15 15	木耳	5 5	油	2 2	紅蘿蔔	5 5			豆魚蛋肉類：		2.5
			椒鹽粉				玉米	40 40			貢丸片	3 3			蔬菜類：		2.1
			太白粉				胡蘿蔔	10 10							水果類：		0.0
			油	5 5	油	5 5	油	3 3							油脂與堅果種子類		3.0
					米酒.醬油										熱量：		758.6
																	793.6

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計 生鮮豬肉使用國產豬肉

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食			主菜			副菜			青菜			湯			副菜			營養分析					
	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	國中	高中				
5月17日 星期一	紫米飯			日式蒸蛋(勤億)			茄汁豆包(榮洲)			三色銀芽			有機空心菜			酸辣湯			冰心地瓜			全穀雜糧類：	5.5	6.0
	蓬萊米	75	85	雞蛋	45	45	豆包	30	30	豆芽菜	40	40	有機空心菜	100	非基改豆腐	20	20	生鮮地瓜	40	40	乳品類：	0.0	0.0	
	黑糯米	20	20	玉米	5	5				紅蘿蔔	3	3	油	5	竹筍絲	1	1				豆魚蛋肉類：	2.3	2.3	
				紅蘿蔔	2	2				乾木耳絲	2	2			紅蘿蔔	5	5				蔬菜類：	1.6	1.6	
				鮮菇	5	5	蕃茄醬			豆干絲	20	20			酸菜絲	1	1				水果類：	0.0	0.0	
餐數														金針菇	2	2				油脂與堅果種子類	4.0	4.0		
				油	5	5				油	5	5			木耳絲	5	5				熱量：	776.4	811.4	
														雞蛋	10	10								
5月18日 星期二	糙米飯			椒鹽鮮魚(展昇)			糖醋排骨(台優)			古早味白菜油			小白菜			紫菜蛋花湯			全穀雜糧類：		5.5	6.0		
	蓬萊米	85	95	鮮魚	40	40	排骨	30	30	大白菜	35	35	小白菜	100	100	海帶芽	2	2			乳品類：	0.0	0.0	
	糙米	25	25				肉角	30	30	鮮菇	2	2	油	2	2	雞蛋	15	15			豆魚蛋肉類：	2.6	2.6	
				椒鹽粉			洋葱	20	20	雞蛋	18	18			紅蘿蔔	3	3				蔬菜類：	1.7	1.7	
				太白粉			紅蘿蔔	5	5	紅蘿蔔	2	2									水果類：	0.0	0.0	
			油	5	5	醬油、米酒			木耳	1	1									油脂與堅果種子類	3.0	3.0		
						油	5	5	花生	5	5			薑絲						熱量：	758.7	793.7		
				廢棄率40%		廢棄率50%			油	3	3													
5月19日 星期三	茄汁肉醬麵			椒麻雞			美味烤餅(理奇)			鮮燴黃瓜			大白菜			燕麥珍珠奶茶			全穀雜糧類：		5.7	6.2		
	白油麵	180	202	生鮮雞丁	120	120	紅蘿蔔	3	3	大黃瓜	40	40	大白菜	100	100	珍珠	10	10			乳品類：	0.0	0.0	
	非基改玉米	20	20	七味粉			非基改玉米	3	3	肉羹	20	20	油	2	2	奶粉	8	8			豆魚蛋肉類：	2.9	2.9	
	三色豆	5	5				起司	5	5	鮮菇	3	3			紅茶	3	3				蔬菜類：	1.7	1.7	
	紅蘿蔔	5	5				麵包皮	20	20	紅蘿蔔	2	2				燕麥	10	10			水果類：	0.0	0.0	
	洋葱	10	10	香蒜粉			高麗菜	15	15	乾木耳絲	2	2									油脂與堅果種子類	3.0	3.0	
	豬肉	15	15	醬油、米酒			自製														：			
	油	5	5	油	5		海苔粉			油	3	3								熱量：	790.8	825.8		
				廢棄率40%		烤																		
5月20日 星期四	白米飯			厚切豬排(台優)			家常豆腐(台優)			韓式泡菜			青江菜			洋芋濃湯			全穀雜糧類：		5.8	6.3		
	蓬萊米	110	120	豬大排	60	60	豆腐	20	20	高麗菜	40	40	青江菜	100	100	洋芋	25	25			乳品類：	0.0	0.0	
							胡蘿蔔	10	10	小魚倫	20	20	油	5	5	洗選蛋	10	10			豆魚蛋肉類：	2.6	2.6	
							豬肉	30	30	紅蘿蔔	5	5				紅蘿蔔	5	5			蔬菜類：	1.7	1.7	
				醬油			鮮菇	5	5	乾木耳絲	1	1									水果類：	0.0	0.0	
			米酒			洋葱	5	5												油脂與堅果種子類	3.0	3.0		
				廢棄率35%		油	5	5	油	5	5			廢棄率50%						熱量：	780.4	815.4		
5月21日 星期五	薏仁飯			香燒雞腿(卜蜂)			莎莎肉醬(台優)			雙色花椰			有機青泉菜			玉米蛋花湯			全穀雜糧類：		5.3	5.8		
	蓬萊米	80	90	雞腿	95	95	洋芋	10	10	花椰菜	30	30	有機青泉菜	110	110	非基改玉米	15	15			乳品類：	0.0	0.0	
	薏仁	20	20				洋葱	3	3	檸檬絲	15	15	油	5	5	紅蘿蔔	5	5			豆魚蛋肉類：	3.0	3.0	
				芝麻	3	3	絞肉	45	45	鮮菇	3	3				乾木耳絲	3	3			蔬菜類：	1.6	1.6	
				匈牙利紅椒			紅蘿蔔	1	1	紅蘿蔔	1	1				雞蛋	3	3			水果類：	0.0	0.0	
			香蒜粉			牛番茄	5	5	乾木耳絲	1	1									油脂與堅果種子類	3.0	3.0		
			醬油																	：				
			米酒			油	5	5	油	5	5									熱量：	772.2	807.2		
				廢棄率40%		蕃茄醬九層塔																		

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計 生鮮豬肉使用國產豬肉

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

平盤菜(半份:8g) 及 材料用量																		
日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯		副菜		營養分析			
	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	國中		高中	
5月24日 星期一	燕麥飯		北平烤鴨(振聲)		蔥爆肉片(台優)		鮮蔬油蛋		有機黑葉白菜		南瓜濃湯				全穀雜糧類：		5.4	5.9
餐數1	蓬萊米	80 90	太空鴨	50 60	豬肉	45 45	水煮蛋	40 40	有機黑葉白菜	100 100	南瓜	10 10			乳品類：		0.0	0.0
	燕麥	25 25			洋蔥	20 20			油	5 5	雞蛋	5 5			豆魚蛋肉類：		2.8	2.8
					紅蘿蔔	1 1	白蘿蔔	65 65			紅蘿蔔	3 3			蔬菜類：		2.0	2.0
					乾木耳絲	1 1	胡蘿蔔	10 10			玉米粒	5 5			水果類：		0.0	0.0
											太白粉				油脂與堅果種子類		3.0	3.0
											奶粉				熱量：		777.5	812.5
	廢棄率40%				油		5 5	油		5 5								
5月25日 星期二	糙米飯		鮮味雞排(卜蜂)		白菜獅子頭(津谷)		南洋咖哩		空心菜		三絲蛋花湯				全穀雜糧類：		5.4	5.9
	蓬萊米	80 90	生鮮雞排	120 120	獅子頭	20 20	馬鈴薯	30 30	空心菜	110 110	榨菜絲	10 10			乳品類：		0.0	0.0
	糙米	20 20			大白菜	15 15	胡蘿蔔	1 1	油	2 2	洗選蛋	10 10			豆魚蛋肉類：		2.8	2.8
					紅蘿蔔	5 5	洋蔥	5 5			紅蘿蔔	5 5			蔬菜類：		1.6	1.6
			醬油		乾木耳絲	2 2	通心麵	1 1			木耳	5 5			水果類：		0.0	0.0
			米酒		油	3 3	小貢丸	15 15							油脂與堅果種子類		3.0	3.0
			油	5 5	蕃茄醬										熱量：		763.3	798.3
	廢棄率40%				醬油			油	5 5	廢棄率50%								
5月26日 星期三	高麗菜飯		特製紅糟肉(台優)		洋葱炒蛋(勤億)		手撕麵包		青江菜		紅豆西谷米				全穀雜糧類：		5.5	6.0
	蓬萊米	85 95	生鮮豬肉片	65 65	洋葱	15 15	手撕麵包	40 40	青江菜	100 100	紅豆	5 5			乳品類：		0.0	0.0
	高麗菜	25 25			洗選蛋	40 40			油	5 5	西谷米	5 5			豆魚蛋肉類：		2.5	2.5
	木耳	2 2	紅糟		紅蘿蔔	1 1									蔬菜類：		1.5	1.5
	胡蘿蔔	5 5	醬油,米酒		乾木耳絲	1 1									水果類：		0.0	0.0
	皮絲	3 3													油脂與堅果種子類		3.0	3.0
	菜葡	5 5													熱量：		748.1	783.1
	油	5 5	烤		油	5 5												
5月27日 星期四	白米飯		鐵路豬排(台優)		肉燥油豆腐(台優)		和風關東煮		大陸妹		鹽菜豬血湯				全穀雜糧類：		5.7	6.2
	蓬萊米	110 120	豬大排	75 75	油豆腐	5 5	白蘿蔔	25 25	大陸妹	110 110	豬血	15 15			乳品類：		0.0	0.0
					生鮮豬絞肉	20 20	玉米粒	10 10	油	5 5	酸菜	5 5			豆魚蛋肉類：		2.5	2.5
			芝麻	3 3	紅蘿蔔	3	紅蘿蔔	5 5			薑絲	2 2			蔬菜類：		1.5	1.5
			醬油				米血	3 3							水果類：		0.0	0.0
			米酒		醬油		黃金魚蛋	18 18							油脂與堅果種子類		3.0	3.0
	廢棄率35%				油		5 5	油		5 5	薑絲				熱量：		761.6	796.6
5月28日 星期五	十穀米飯		七味鮮魚(展昇)		醬燒雞丁(旭明)		客家炒蛋		青江菜		蒲瓜丸湯				全穀雜糧類：		5.5	6.0
	蓬萊米	85 95	鮮魚	50 50	生鮮雞丁	70 70	洗選蛋	20 20	青江菜	110 110	蒲瓜	20 20			乳品類：		0.0	0.0
	十穀米	25 25			洋蔥	25 25	菜脯	40 40	油	2 2	紅蘿蔔	5 5			豆魚蛋肉類：		2.5	2.5
					紅蘿蔔	5 5	青蔥	2 2			乾木耳絲	3 3			蔬菜類：		2.1	2.1
					花生	5 5					貢丸片	5 5			水果類：		0.0	0.0
			太白粉,麵粉		醬油										油脂與堅果種子類		3.0	3.0
		油	5 5	油	5 5	油	3 3							熱量：		759.8	794.8	
	炸,包冰15%		廢棄率:40%		炒													

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計 生鮮豬肉使用國產豬肉

菜單組成(單位:g) 及 材料用量

聯引餐盒廠

日期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯		副菜		營養分析		
	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	國中		高中
5月31日星期一	薏仁飯		酥炸鮮魚(展昇)		紅燒排骨(台優)		蕃茄豆腐		有機小松菜		沙茶麵線湯				全穀雜糧類：		5.6
餐數	蓬萊米	80 90	鮮魚	40 40	排骨	30 30	豆腐	50 50	有機黑葉白菜	100 100	麵線	8 8			乳品類：		0.0
1	薏仁	20 20			肉角	25 25	蕃茄	30 30	油	2 2	竹筍絲	10 10			豆魚蛋肉類：		2.8
					馬鈴薯	20 20	雞蛋	10 10			紅蘿蔔	3 3			蔬菜類：		1.5
					紅蘿蔔	5 5					木耳	2 2			水果類：		0.0
					芝麻	3 3	蕃茄醬				沙茶醬				油脂與堅果種子類		3.4
			太白粉、麵粉		醬油、米酒						太白粉				熱量：		790.1
			油	5 5	油	5 5	油	5 5									825.1
					廢棄率50%										全穀雜糧類：		
															乳品類：		
															豆魚蛋肉類：		
															蔬菜類：		
															水果類：		
															油脂與堅果種子類		
															：		
															熱量：		
															全穀雜糧類：		
															乳品類：		
															豆魚蛋肉類：		
															蔬菜類：		
															水果類：		
															油脂與堅果種子類		
															：		
															熱量：		
															全穀雜糧類：		
															乳品類：		
															豆魚蛋肉類：		
															蔬菜類：		
															水果類：		
															油脂與堅果種子類		
															：		
															熱量：		

聯引餐盒廠

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中

110年5月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
主食	薏仁飯	糙米飯	咖哩黃金炒飯	白米飯	紫米飯
主菜1	蕃茄豆腐(煮)	燴四寶(煮)	香酥豆腸(炸)	醬爆干片(炒)	麻婆豆腐(煮)
主菜2	花生海帶(滷)	炸鮑菇(炸)	花生麵筋(煮)	高麗腐皮(炒)	南洋咖哩
副菜	鮮蔬寬粉	麻油筍絲	焗汁時蔬	鐵板銀芽	燴冬瓜
青菜	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬
湯	蔬菜羹湯	味噌湯	綠豆薏仁湯	玉米海結湯	紫菜湯
日期	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
主食	十穀飯	糙米飯	高麗菜飯	白米飯	燕麥飯
主菜1	椒鹽百頁(炸)	家常豆腐(煮)	芹香油片絲(炒)	素香肉燥(煮)	五香素肚(滷)
主菜2	拌雙絲(滷)	香炒寬粉(炒)	糖醋豆腸(炒)	香炒豆包絲(炒)	三色玉米(炒)
副菜	絲瓜麵線	沙茶鮮筍	芋泥酥捲	香燴蘿蔔	鮮燴蒲瓜
青菜	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬
湯	玉米濃湯	芹香豆腐湯	燒仙草	紫菜腐皮湯	鮮味黃瓜湯
日期	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
主食	紫米飯	糙米飯	鐵板麵	白米飯	薏仁飯
主菜1	茄汁豆包(煮)	什錦滷味(煮)	豆瓣油片絲(炒)	家常豆腐(煮)	沙茶素肉醬(煮)
主菜2	銀芽干絲(炒)	鮮燴白菜(炒)	香酥鮑菇(炸)	韓式泡菜(炒)	小瓜百頁(炒)
副菜	椒鹽地瓜條	芹香牛蒡絲	燴黃瓜	炒香菇	鮮炒花椰
青菜	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬
湯	酸辣湯	薑絲海芽湯	綠豆湯	洋芋湯	清甜玉米湯
日期	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
主食	燕麥飯	糙米飯	玉米炒飯	白米飯	十穀飯
主菜1	蜜汁豆干(滷)	紅燒豆腐(炒)	沙茶干片(炒)	香滷油腐(滷)	海帶雙絲(煮)
主菜2	魯鮑菇(煮)	燴白菜(燴)	香燒烤麩(滷)	鳳梨木耳(炒)	金沙豆腐(煮)
副菜	高麗粉絲	咖哩洋芋	芋丸	菜頭玉米	魯冬瓜
青菜	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬
湯	田園濃湯	三絲蔬菜湯	紅豆西米露	冬瓜湯	蒲瓜湯
日期	5月31日				
主食	薏仁飯				
主菜1	三杯豆腸(炒)				
主菜2	蕃茄豆腐(煮)				
副菜	燴鮮瓜				
青菜	當季時蔬				
湯	麵線湯				

營養師:林吟樺

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計

菜單組成(單位:g)及材料用量

米平組成(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				
	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	國中	高中			
5月3日 星期一	薏仁飯			蕃茄豆腐			花生海帶			鮮蔬寬粉			當季時蔬(炒)			蔬菜羹湯			全穀雜糧類：			5.8	6.3
	蓬萊米	80	90	非基改豆腐	40	40	花生	5	5	高麗菜	20	20	青菜	100	100	豆芽菜	20	20	乳品類：	0	0		
	薏仁	30	30	蕃茄	10	10	海帶跟	30	30	寬粉	10	10	油	5	5	紅蘿蔔	5	5	豆魚蛋肉類：	2.5	2.6		
				油	5	5	豆輪	10	10	紅蘿蔔絲	3	3				木耳	2	2	蔬菜類：	1.4	1.4		
5月4日 星期二	糙米飯			燴四寶			炸鮑菇			麻油筍絲			當季時蔬(炒)			味噌湯			全穀雜糧類：			5.7	6.2
	蓬萊米	80	90	非基改豆腐	40	50	杏鮑菇	30	30	筍絲	50	50	青菜	100	100	非基改豆腐	20	20	乳品類：	0	0		
	糙米	30	30	非基改玉米	10	10	油	5	5	海帶結	20	20	油	5	5	海帶芽	2	2	豆魚蛋肉類：	2.6	2.7		
				紅蘿蔔	3	3				紅蘿蔔絲	3	3				紅蘿蔔	2	2	蔬菜類：	1.7	1.7		
5月5日 星期三	咖哩炒飯			香酥豆腸			花生麵筋			焗汁時蔬			當季時蔬(炒)			綠豆薏仁湯			全穀雜糧類：			5.7	6.2
	蓬萊米	100	110	非基改豆腸	50	60	花生	5	5	地瓜	30	30	青菜	100	100	薏仁	5	5	乳品類：	0	0		
	非基改/冷凍玉米粒	5	5	油	5	5	麵筋	10	10	洋芋	20	20	油	5	5	二砂糖	8	8	豆魚蛋肉類：	2.4	2.6		
	冷凍青豆仁	2	2				金針菇	20	20	紅蘿蔔	3	3				綠豆	10	10	蔬菜類：	1.7	1.7		
5月6日 星期四	白米飯			醬爆干片			高麗腐皮			鐵板銀芽			當季時蔬(炒)			玉米海結湯			全穀雜糧類：			5	5.5
	蓬萊米	100	110	非基改豆干片	50	50	高麗菜	40	40	豆芽菜	40	40	青菜	100	100	玉米	10	10	乳品類：	0	0		
				紅蘿蔔	5	5	紅蘿蔔	5	5	紅蘿蔔	5	5	油	5	5	海帶結	10	10	豆魚蛋肉類：	2.5	2.6		
				芹菜	5	5	腐皮	10	10	油	5	5				紅蘿蔔	3	3	蔬菜類：	2.1	2.1		
5月7日 星期五	紫米飯			麻婆豆腐			南洋咖哩			燴冬瓜			當季時蔬(炒)			紫菜湯			全穀雜糧類：			5.5	6
	蓬萊米	80	90	非基改豆腐	80	80	洋芋	50	50	冬瓜	60	60	青菜	100	100	紅蘿蔔	5	5	乳品類：	0	0		
	黑糯米	30	30	紅蘿蔔	5	5	通心麵	10	10	金針菇	10	10	油	5	5	海帶芽	2	2	豆魚蛋肉類：	2.5	2.6		
				青豆仁	3	3	油	5	5	紅蘿蔔絲	3	3				薑絲			蔬菜類：	1.7	1.7		
																			水果類：			0	0
																			油脂與堅果種子類			3.2	3.2
																			熱量：				
																			759			801.5	

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計

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			
	明細 國中高中			明細 國中高中			明細 國中高中			明細 國中高中			明細 國中高中			明細 國中高中			國中		高中	
5月10日星期一	十穀飯			椒鹽百頁			拌雙絲			絲瓜麵線			當季時蔬(炒)			玉米濃湯			全穀雜糧類：		5.7	6.2
	蓬萊米	80	90	百頁豆腐	50	50	海帶絲	10	10	絲瓜	40	40	青菜	100	100	非基改冷凍玉米粒	15	15	乳品類：	0	0	
	十穀米	30	30	油	5	5	非基改豆干絲	40	50	麵線	8	8	油	5	5	紅蘿蔔	3	3	豆魚蛋肉類：	2.5	2.5	
				椒鹽粉			芹菜	5	5	紅蘿蔔	3	3						蔬菜類：	1.6	1.6		
							紅蘿蔔	5	5	木耳	2	2				太白粉		水果類：	0	0		
							香油	3	3									油脂與堅果種子類	3.4	3.4		
							醬油											熱量：				
				炸			滷			煮								779.5		814.5		
5月11日星期二	糙米飯			家常豆腐			香炒寬粉			沙茶鮮筍			當季時蔬(炒)			芹菜豆腐湯			全穀雜糧類：		5.5	6
	蓬萊米	80	90	非基改豆腐	80	80	寬粉	60	70	竹筍	40	40	青菜	100	100	豆腐	20	20	乳品類：	0	0	
	糙米	30	30	香菇	10	10	高麗菜	10	10	紅蘿蔔	3	3	油	5	5	紅蘿蔔	3	3	豆魚蛋肉類：	2.5	2.6	
				紅蘿蔔	3	3	紅蘿蔔	3	3	木耳	2	2				木耳	2	2	蔬菜類：	2	2	
				青豆仁	3	3	芝麻	0.5	0.5							金針菇	5	5	水果類：	0	0	
							油	5	5							芹菜	3	3	油脂與堅果種子類：	3.2	3.2	
										沙茶醬								熱量：				
				煮			炒			燴								766.5		809		
5月12日星期三	高麗菜飯			芹菜油片絲			糖醋豆腸			芋泥酥捲			當季時蔬(炒)			燒仙草			全穀雜糧類：		5.4	5.9
	蓬萊米	90	100	非基改油片絲	60	70	非基改豆腸	30	30	芋泥酥捲	30	30	青菜	100	100	紅豆	10	10	乳品類：	0	0	
	高麗菜	20	20	芹菜	20	20	油	3	3	油	5	5	油	5	5	綠豆	5	5	豆魚蛋肉類：	2.5	2.5	
	皮絲	3	3	紅蘿蔔	3	3										花生	5	5	蔬菜類：	1.4	1.4	
	紅蘿蔔	3	3	油	3	3										二砂	5	5	水果類：	0	0	
	乾木耳絲	2	2							品順商行						仙草原汁			油脂與堅果種子類	3.8	3.8	
	油	5	5															熱量：				
				炒			炒			炸								771.5		806.5		
5月13日星期四	白米飯			素香肉燥			香炒豆包絲			香燴蘿蔔			當季時蔬(炒)			紫菜腐皮湯			全穀雜糧類：		5.7	6.2
	蓬萊米	110	120	皮絲	40	40	非基改豆包	40	50	白蘿蔔	50	50	青菜	100	100	紅蘿蔔	5	5	乳品類：	0	0	
				碎花瓜	10	10	紅蘿蔔	5	5	紅蘿蔔	3	3	油	5	5	海帶芽	2	2	豆魚蛋肉類：	2.3	2.5	
				油	5	5	油	5	5	香菇	2	2				腐皮	5	5	蔬菜類：	1.9	1.9	
				紅蘿蔔	3	3				油	5	5				薑絲			水果類：	0	0	
																		油脂與堅果種子類：	3	3		
																		熱量：				
				煮			炒			滷								754		804		
5月14日星期五	燕麥飯			五香素肚			三色玉米			鮮燴蒲瓜			當季時蔬(炒)			鮮味黃瓜湯			全穀雜糧類：		5.5	6
	蓬萊米	80	90	皮絲	40	40	玉米	60	60	蒲瓜	50	50	青菜	100	100	大黃瓜	20	20	乳品類：	0	0	
	燕麥	30	30	碎花瓜	10	10	紅蘿蔔	5	5	紅蘿蔔	5	5	油	5	5	金針菇	5	5	豆魚蛋肉類：	2.3	2.5	
				油	5	5	木耳	5	5	油	5	5				紅蘿蔔	2	2	蔬菜類：	1.8	1.8	
				紅蘿蔔	3	3	油	5	5							木耳	2	2	水果類：	0	0	
																		油脂與堅果種子類	3.6	3.6		
																		熱量：				
				煮			炒			燴								764.5		814.5		

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計

菜單組成(單位:g)及材料用量

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			
	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	明細	國中高中	國中		高中	
5月17日 星期一	薏仁飯		茄汁豆包		銀芽干絲		椒鹽地瓜條		當季時蔬(炒)		酸辣湯		全穀雜糧類:		5.4	5.8
	蓬萊米	70 80	非基改豆包	30 30	豆芽菜	40 40	地瓜	40 40	青菜	100 100	非基改豆腐	15 15	乳品類:	0	0	
	薏仁	30 30			干絲	40 40	油	5 5	油	5 5	酸菜絲	3 3	豆魚蛋肉類:	2.3	2.5	
			蕃茄醬		紅蘿蔔	5 5					金針菇	3 3	蔬菜類:	1.9	1.9	
					油	5 5					乾木耳絲	2 2	水果類:	0	0	
											紅蘿蔔	2 2	油脂與堅果種子類	2.4	2.4	
											辣椒醬、醋		熱量:			
			煮		炒		炸				勾芡		706	749		
											太白粉					
5月18日 星期二	糙米飯		什錦滷味		白菜干絲		芹香牛蒡絲		當季時蔬(炒)		薑絲海芽湯		全穀雜糧類:		5.5	6
	蓬萊米	70 80	非基改油豆腐	50 50	大白菜	20 20	牛蒡絲	40 40	青菜	100 100	紅蘿蔔	5 5	乳品類:	0	0	
	糙米	30 30	紅蘿蔔	5 5	非基改干絲	40 40	紅蘿蔔	5 5	油	5 5	海帶芽	2 2	豆魚蛋肉類:	2.5	2.6	
			酸菜	5 5	紅蘿蔔	5 5	芹菜	5 5			薑絲		蔬菜類:	1.4	1.4	
			金針菇	8 8	木耳	5 5	油	5 5					水果類:	0	0	
													油脂與堅果種子類	3	3	
													熱量:			
			煮		炒		炒						742.5	785		
5月19日 星期三	鐵板麵		黃瓜油片絲		香酥鮑菇		燴黃瓜		當季時蔬(炒)		綠豆湯		全穀雜糧類:		5.8	6.3
	黃扁油麵	225 250	非基改油片絲	40 40	杏鮑菇	30 30	大黃瓜	30 30	青菜	120 120	綠豆	10 10	乳品類:	0	0	
	非基改玉米	8 8	紅蘿蔔	5 5	油	5 5	金針菇	10 10	油	5 5	二砂	5 5	豆魚蛋肉類:	2.4	2.6	
	油	5 5	木耳	3 3			紅蘿蔔	5 5					蔬菜類:	1.9	1.9	
	紅蘿蔔	2 2	油	5 5			木耳	3 3					水果類:	0	0	
	青豆仁	1 1					油	5 5					油脂與堅果種子類	3	3	
													熱量:			
			炒		炸		燴						768.5	818.5		
5月20日 星期四	白米飯		家常豆腐		韓式泡菜		炸香菇		當季時蔬(炒)		蘿蔔油豆腐湯		全穀雜糧類:		5.5	6
	蓬萊米	100 110	非基改豆腐	80 80	高麗菜	40 40	香菇	40 40	青菜	100 100	白蘿蔔	10 10	乳品類:	0	0	
			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	3 3	油	5 5	油	5 5	紅蘿蔔	3 3	豆魚蛋肉類:	2.5	2.5	
			油	3 3	腐皮	40 40					油豆腐	8 8	蔬菜類:	1.6	1.6	
							太白粉						水果類:	0	0	
						炸酥粉							油脂與堅果種子類	3	3	
													熱量:			
			煮		煮		炸						747.5	782.5		
5月21日 星期五	紫米飯		沙沙素肉醬		小瓜百頁		鮮炒花椰		當季時蔬(炒)		清甜玉米湯		全穀雜糧類:		5.6	6.1
	蓬萊米	70 80	洋芋	20 20	小黃瓜	20 20	花椰菜	60 70	青菜	100 100	非基改玉米	20 20	乳品類:	0	0	
	紫米	30 30	豆干丁	30 30	非基改百頁	40 40	鮮菇	10 10	油	5 5	香菇	3 3	豆魚蛋肉類:	2.5	2.7	
			紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5	紅蘿蔔	5 5			紅蘿蔔	3 3	蔬菜類:	1.7	1.7	
			蕃茄	5 5							木耳	1 1	水果類:	0	0	
													油脂與堅果種子類	3	3	
			蕃茄醬										熱量:			
			煮		炒		炒						757	807		

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計

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			
	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	明細	國中	高中	國中	高中		
5月24日 星期一	燕麥飯			蜜汁豆干			滷鮑菇			高麗粉絲			當季時蔬(炒)			田園濃湯			全穀雜糧類：5.7			6.2
	蓬萊米	70	80	五香豆干	60	70	杏鮑菇	30	30	高麗菜	40	40	青菜	100	100	南瓜	8	8	乳品類：0		0	
	燕麥	30	30	紅蘿蔔	5	5				冬粉	10	10	油	5	5	非基改冷凍玉米粒	10	10	豆魚蛋肉類：2.5		2.6	
										紅蘿蔔	3	3				紅蘿蔔	3	3	蔬菜類：1.5		1.5	
										木耳	5	5							水果類：0		0	
										油	5	5				太白粉			油脂與堅果種子類：2.6		2.6	
				魯			滷			炒									熱量：741		783.5	
5月25日 星期二	糙米飯			紅燒豆腐			咖哩洋芋			燴白菜			當季時蔬(炒)			三絲蔬菜湯			全穀雜糧類：5.5			6
	蓬萊米	70	80	非基改豆腐	80	80	馬鈴薯	50	50	大白菜	20	20	青菜	100	100	榨菜絲	30	30	乳品類：0		0	
	糙米	30	30	紅蘿蔔	5	5	紅蘿蔔	5	5	非基改油片絲	30	30	油	5	5	紅蘿蔔	3	3	豆魚蛋肉類：2.5		2.5	
				油	3	3	青豆仁	2	2	紅蘿蔔	3	3				木耳	2	2	蔬菜類：1.8		1.8	
										木耳	5	5							水果類：0		0	
							咖哩粉			油	5	5							油脂與堅果種子類：2.6		2.6	
				煮			煮			燴白菜									熱量：734.5		769.5	
5月26日 星期三	玉米炒飯			香燒烤麩			沙茶干片			芋丸			當季時蔬(炒)			紅豆西米露			全穀雜糧類：6			6.5
	蓬萊米	100	110	烤麩	40	40	豆干片	40	40	芋丸	30	30	青菜	100	100	紅豆	8	8	乳品類：0		0	
	非基改冷凍玉米粒	5	5				芹菜	5	5	油	5	5	油	5	5	西谷米	8	8	豆魚蛋肉類：2.5		2.5	
	冷凍青豆仁	2	2	醬油			紅蘿蔔	2	2							二砂	5	5	蔬菜類：1.4		1.4	
	紅蘿蔔	3	3				油	3	3	調理									水果類：0		0	
	油	5	5						品順商行										油脂與堅果種子類：3.4		3.4	
				滷			煮			炸									熱量：795.5		830.5	
5月27日 星期四	白米飯			香滷油腐			鳳梨木耳			菜頭玉米			當季時蔬(炒)			冬瓜湯			全穀雜糧類：5.4			5.9
	蓬萊米	100	110	非基改油腐	55	55	鳳梨	10	10	白蘿蔔	50	50	青菜	100	100	冬瓜	15	15	乳品類：0		0	
							木耳	20	20	非基改玉米	20	20	油	5	5	紅蘿蔔	3	3	豆魚蛋肉類：2.5		2.5	
							油	3	3	紅蘿蔔	5	5				薑絲	2	2	蔬菜類：1.9		1.9	
				醬油						油	3	3							水果類：0		0	
				滷			炒			燴									油脂與堅果種子類：2.6		2.6	
																			熱量：730		765	
5月28日 星期五	十穀飯			金沙豆腐			海帶雙絲			魯冬瓜			當季時蔬(炒)			蒲瓜湯			全穀雜糧類：5			5.5
	蓬萊米	80	90	非基改豆腐	80	80	海帶	20	20	冬瓜	40	40	青菜	100	100	蒲瓜	20	20	乳品類：0		0	
	十穀米	20	20	紅蘿蔔	10	10	非基改豆干絲	30	30				油	5	5	紅蘿蔔	5	5	豆魚蛋肉類：2.5		2.6	
							紅蘿蔔	5	5	蔴瓜						木耳	2	2	蔬菜類：1.8		1.8	
				醬油			薑												水果類：0		0	
																			油脂與堅果種子類：2		2	
				煮			炒			滷									熱量：672.5		715	

苗栗縣苑裡鎮苑裡高中午餐食譜設計

菜單組成(單位:g) 及 材料用量

[illegible]