

THANKFUL

臺中市北屯區東山高中 114年11月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
麥片飯 酸菜魚 沙茶粉絲 紅蔥大白菜 四神湯	薏仁飯 蔥油雞丁 桂筍炒肉絲 蒜香油菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	小米飯 雙鮮蒸蛋 藥膳滷味 紅蔥蚵白菜 關東煮湯	糙米飯 海結燒肉 鮮燴黃瓜 有機空心菜 香菇雞湯 當季水果	大亨堡 鮮嫩炸雞柳 日式炒泡麵 脆炒青花菜 綠豆粉圓湯 保久乳(11月)
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
燕麥飯 椒鹽雙鮮 麻婆履歷豆腐 蒜香高麗菜 榨菜肉絲湯	紫米飯 蒜泥白肉 醬燒鮮筍 蒜香茼蒿 麻油雞湯 當季水果	芝麻飯 菜脯炒蛋 泰式酸甜豆腐 蒜香青江菜 浮水魚羹湯	糙米飯 印度香料雞 蔥油時蔬煲 有機白莧菜 紫菜蛋花湯 當季水果	捲捲麵 黑蜜豬排 肉燥油腐 紅蔥小白菜 擔仔麵湯 綜合堅果包
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
五穀飯 打拋豬 香檸芽菜河粉 蒜香空心菜 泰式蔬菜雞湯	紅藜飯 藥膳雞丁 鴨肉白菜羹 蠔油芥藍菜 黃瓜魚丸湯 當季水果	香鬆飯 紅醬炒蛋 義式香料青花 蒜香高麗菜 玉米濃湯	糙米飯 泡菜鯰魚丁 起司年糕鍋 有機青江菜 海芽蛋花湯 當季水果	烏龍麵 日式唐揚雞 和風咖哩醬 蒜香茼蒿 味噌湯 履歷豆奶(11月)
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
燕麥飯 三杯雞丁 鹽水豆干 紅蔥小白菜 薑母鴨湯	麥片飯 黑胡椒豬柳 玉米雞丁 蒜香油菜 羅宋湯 當季水果	海苔飯 茶葉蛋 泡菜凍腐 蒜香地瓜葉 牛奶花生湯圓	南瓜飯 感恩節烤雞腿 白醬洋芋 有機蚵白菜 月桂葉雞湯 當季水果	麻油雞米糕 虱目魚排 筍干油腐 蒜香青江菜 蘿蔔排骨湯 綜合堅果包



HAPPY
Thanksgiving
DAY

備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利

※使用臺灣豬肉※

◎本菜單含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩

質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其製品，不適合對其過敏體質者使用

THANKFUL

臺中市北屯區東山高中 114年11月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
11月3日 麥片飯 樹子豆腐 酸菜麵腸 沙茶粉絲 馬蹄條 素香炒大白菜 四神山藥湯	11月4日 薏仁飯 糖醋油腐 豆包桂竹筍 芹香海帶根 豆沙包 素香炒油菜 冬瓜丸子湯 當季水果	11月5日 小米飯 香菇蒸蛋 藥膳滷味 塔香紫茄 藍莓烤派 素香炒蚵白菜 關東煮湯	11月6日 糙米飯 花瓜豆腸 三杯素雞 鮮燴黃瓜 手做香芋球 素有機空心菜 紅棗香菇湯 當季水果	11月7日 大亨堡 海苔炸豆腐 田園時蔬炒蛋 日式炒泡麵 紅藜小饅頭 脆炒青花菜 綠豆粉圓湯 保久乳(11月)
11月10日 燕麥飯 壽喜豆包 麻婆履歷豆腐 結頭鮮燴 椰香山藥捲 素香炒高麗菜 酸菜肚片湯	11月11日 紫米飯 日式蒸蛋 鮮筍麵腸 金茸冬瓜燒 雜糧小饅頭 素香炒萵苣 麻油菇湯 當季水果	11月12日 芝麻飯 菜脯炒蛋 泰式豆腐 豆瓣桂竹筍 手做甜紫米糕 素香炒青江菜 浮水香菇羹湯	11月13日 糙米飯 咖哩凍腐 香滷海結豆干 時蔬寬粉煲 蘿蔔糕 素有機白莧菜 紫菜蛋花湯 當季水果	11月14日 捲捲麵 素牛蒡排 素香菇肉燥 雙色山藥燴菇 黑糖小饅頭 素香炒小白菜 擔仔麵湯 綜合堅果包
11月17日 五穀飯 打拋干丁 栗子油腐 香檸芽菜河粉 馬拉糕 素有機空心菜 泰式蔬菜清湯	11月18日 紅藜飯 藥膳凍腐 麻香素肚 白菜燴菇 娘惹山藥捲 素蠔油芥藍菜 黃瓜丸子湯 當季水果	11月19日 香鬆飯 番茄炒蛋 蜜汁黑干 香料青花菜 黃金捲 素香炒高麗菜 玉米濃湯	11月20日 糙米飯 泡菜豆腐 京醬豆腸 起司年糕鍋 紫米糕捲 素有機青江菜 海芽蛋花湯 當季水果	11月21日 烏龍麵 藍帶豆包 和風咖哩干丁醬 栗子鮑菇 素水餃 素香炒萵苣 味噌湯 履歷豆奶(11月)
11月24日 燕麥飯 三杯凍腐 鹽水豆干 泡菜炒年糕 蘋果派 素香炒小白菜 薑母時蔬湯	11月25日 麥片飯 鐵板豆腐 普羅旺斯豆腸 奶油玉米 手做豆腐香菇丸 素香炒油菜 羅宋湯 當季水果	11月26日 海苔飯 茶葉蛋 泡菜凍腐 花椰菜什錦 銀絲捲 香炒地瓜葉 牛奶花生湯圓	11月27日 南瓜飯 酥炸豆包 蕃茄豆腐 白醬洋芋沙拉 黑糖馬拉糕 素有機蚵白菜 月桂葉鮮蔬湯 當季水果	11月28日 素麻油米糕 五香豆干 筍干油腐 塔香海茸 葡萄奶酥派 素香炒青江菜 蘿蔔素肉湯 綜合堅果包



HAPPY
Thanksgiving
DAY

備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利

◎本菜單含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其製品，不適合對其過敏體質者使用