

臺中市北屯區東山高中 115年10月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
			糙米飯 和風咖哩豬 鮮魷豆干 有機蔬菜 紫菜蛋花湯	古早味油飯 蔥爆肉片 香蔥古拿棒 季節時蔬 蒜頭雞湯
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
麥片飯 瓜仔雞 糖醋油腐 季節時蔬 黃瓜魚丸湯	薏仁飯 打拋豬 香檸時蔬寬粉 季節時蔬 綠豆椰果西米露 當季水果	小米飯 雙鮮蒸蛋 蜜汁黑干 季節時蔬 關東煮湯	糙米飯 鹽水雞丁 香拌米血 有機蔬菜 山藥紅棗雞湯 綜合堅果包	雙十節 
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
燕麥飯 番茄燒肉 回鍋干片 季節時蔬 醬冬瓜排骨湯	紫米飯 椒鹽魚柳 咖哩洋芋 季節時蔬 味噌湯 當季水果	芝麻飯 洋芋歐姆蛋 茄汁凍腐 季節時蔬 奶油蘑菇玉米濃湯	 糙米飯 春川炒雞 起司年糕鍋 有機蔬菜 海芽蛋花湯 保久乳(10月)	捲捲麵 黑蜜豬排 紅蔥肉燥 季節時蔬 香菇雞湯
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
紅藜飯 三杯雞丁 桂筍炒肉絲 季節時蔬 蘿蔔魚丸湯	 五穀飯 義式香料豬肉 奶焗白菜 季節時蔬 南瓜濃湯 當季水果	海苔飯 海結滷蛋 滷味拼盤 季節時蔬 酸辣湯	 糙米飯 花生豬腳 麻油鮮蔬麵線 有機蔬菜 九尾排骨湯 履歷豆奶(10月)	西班牙海鮮炊飯 蒜香燉雞 小鬆餅 季節時蔬 月桂葉雞湯
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
光復節	蕎麥飯 海苔魚丁 泡菜豆腐 季節時蔬 醬冬瓜鴨肉湯 當季水果	香鬆飯 玉米歐姆蛋 蜜汁豆包 季節時蔬 黃瓜秀菇湯	 糙米飯 筍干燒肉 螞蟻上樹 有機蔬菜 蔭鳳梨雞湯	 小烏龍麵 蒜烤雞腿 奶香雞肉白醬 季節時蔬 紅豆芋圓湯

◎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

◎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※**



臺中市北屯區東山高中 115年10月份素食菜單

週一 9月28日	週二 9月29日	週三 9月30日	週四 10月1日	週五 10月2日
			糙米飯 咖哩豆腐 客家小炒 花生海帶根 手做甜紫米糕 有機蔬菜 紫菜蛋花湯	素古早味油飯 番茄金菇炒蛋 照燒嫩腐 塔香紫茄 酥炸地瓜條 季節時蔬 冬瓜秀菇湯
10月5日 麥片飯 花瓜素雞 糖醋油腐 四喜針菇 芝麻包 季節時蔬 黃瓜丸子湯	10月6日 慧仁飯 打拋干丁 醬烤豆包 黑胡椒毛豆莢 黑糖銀絲捲 季節時蔬 綠豆椰果西米露 當季水果	10月7日 小米飯 日式蒸蛋 蜜汁黑干 雙色山藥燴菇 蘋果派 季節時蔬 關東煮湯	10月8日 糙米飯 鹽水燻豆包 泰式酸辣豆腐 香拌米血 手做粉圓豆花 有機蔬菜 山藥紅棗湯 綜合堅果包	10月9日 雙十節 
10月12日 燕麥飯 番茄豆包 回鍋干片 三杯紫茄 馬拉糕 季節時蔬 醬冬瓜素肉湯	10月13日 紫米飯 椒鹽百頁 香菇蒸蛋 咖哩洋芋 豆沙包 季節時蔬 味噌湯 當季水果	10月14日 芝麻飯 洋芋歐姆蛋 茄汁凍腐 塔香海茸 黑糖小饅頭 季節時蔬 奶油蘑菇玉米濃湯	10月15日 糙米飯 春川豆腸 麻香素肚 起司年糕鍋 蘿蔔糕 有機蔬菜 海芽蛋花湯 保久乳(10月)	10月16日 捲捲麵 醬烤豆包 素香菇肉燥 芹香海帶根 手做香芋球 季節時蔬 紅棗香菇湯
10月19日 紅藜飯 三杯豆干 蕃茄油腐 豆瓣桂竹筍 黑糖馬拉糕 季節時蔬 蘿蔔丸子湯	10月20日 五穀飯 香草炸豆腐 咖哩凍腐 奶焗白菜 手做素披薩 季節時蔬 南瓜濃湯 當季水果	10月21日 海苔飯 海結滷蛋 滷味拼盤 脆炒小瓜 紅藜小饅頭 季節時蔬 酸辣湯	10月22日 糙米飯 照燒嫩腐 沙茶麵腸 麻油鮮蔬麵線 素水餃 有機蔬菜 九尾鮮菇湯 履歷豆奶(10月)	10月23日 西班牙鮮菇炊飯 普羅旺斯豆腸 田園時蔬炒蛋 青花菜什錦 小鬆餅 季節時蔬 月桂葉鮮蔬湯
10月26日 光復節	10月27日 蕎麥飯 壽喜豆包 泡菜豆腐 金沙苦瓜 藍莓烤派 季節時蔬 醬冬瓜素肉湯 當季水果	10月28日 香鬆飯 玉米歐姆蛋 蜜汁豆包 彩椒鮑菇 手作焗烤香菇 季節時蔬 黃瓜秀菇湯	10月29日 糙米飯 筍干油腐 菜脯炒蛋 螞蟻上樹 娘惹山藥捲 有機蔬菜 蔭鳳梨蘿蔔湯	10月30日 小烏龍麵 香草炸豆腐 奶油干丁白醬 紅藜鷹嘴豆 芋泥包 季節時蔬 紅豆芋圓湯

◎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

◎備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利