

臺中市北屯區東山高中 114年10月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
		海苔飯 洋芋歐姆蛋 青花筆管麵 紅絲高麗菜 奶油蘑菇玉米濃湯	糙米飯 椒鹽虱目魚柳 糖醋油腐 有機空心菜 紫菜蛋花湯 當季水果	鐵板麵 柚香烤雞腿 奶香雞肉白醬 蒜香萵苣 羅宋湯 保久乳(10月)
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
中秋節放假	麥片飯 洋芋燒肉 鮮筍炒肉絲 蒜香油菜 黃瓜魚丸湯 當季水果	芝麻飯 日式蒸蛋 蜜汁黑干 蒜香高麗菜 關東煮湯	糙米飯 香酥烏魚排 奶焗白菜 有機黑葉白菜 鮮菇雞湯 當季水果	雙十節放假
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
薏仁飯 瓜仔雞 泡菜履歷豆腐 蒜香青江菜 蘿蔔排骨湯	燕麥飯 泰式酸辣飛扁魚 香檸芽菜河粉 蒜香萵苣 泰式蔬菜清湯 當季水果	香鬆飯 番茄金菇炒蛋 蜜汁豆包 紅蔥大白菜 紅豆芋圓湯	糙米飯 油蔥雞排 香筍鳥蛋 有機空心菜 玉米蓮藕湯 當季水果	西班牙海鮮炊飯 蒜香燉雞 香酥吉拿棒 脆炒青花菜 月桂葉雞湯 綜合堅果包
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
紫米飯 蔥香豬柳 金茸冬瓜燒 蒜香地瓜葉 酸菜鴨肉湯	五穀飯 酥炸斑海鯰魚丁 茄汁洋芋 蒜香高麗菜 茶壺雞湯 當季水果	小米飯 茶葉蛋 麻婆豆腐 蒜香油菜 冬瓜丸子湯	糙米飯 黃燜雞 瑤柱白菜 有機蚵白菜 酸辣湯 當季水果	光復節放假
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
紫米飯 香料茄汁鮪魚丁 起司培根玉米 蒜香青江菜 蒜頭雞湯	紅藜飯 鹽水雞丁 香拌米血 蠔油芥藍菜 冬瓜綠豆仙草蜜 當季水果	海苔飯 洋蔥炒蛋 泡菜炒年糕 紅蔥蚵白菜 味噌湯	糙米飯 義式香料豬肉 鮮魷青花菜 有機高麗菜 鷹嘴豆蔬菜湯 當季水果	小烏龍麵 卡啦脆皮雞排 波隆那蕃茄肉醬 蒜香萵苣 南瓜濃湯 履歷豆奶(10月)

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

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 114年10月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
		海苔飯 洋芋歐姆蛋 糖醋油腐 青花筆管麵 馬蹄條 素紅絲高麗菜 奶油蘑菇玉米濃湯	糙米飯 椒鹽豆腐 京醬黑干 芹香海帶根 豆沙包 素有機空心菜 紫菜蛋花湯	鐵板麵 柚香烤豆包 奶油干丁白醬 栗子鮑菇 藍莓烤派 素香炒萵苣 羅宋湯 保久乳(10月)
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
中秋節放假	麥片飯 洋芋凍腐 麻香素肚 鮮筍炒菇 紅藜小饅頭 素香炒油菜 黃瓜丸子湯 當季水果	芝麻飯 日式蒸蛋 京醬黑干 塔香紫茄 手做素披薩 素香炒高麗菜 關東煮湯	糙米飯 素牛蒡排 麻香凍豆腐 奶焗白菜 椰香山藥捲 素有機黑葉白菜 藥膳鮮菇湯 當季水果	雙十節放假
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
薏仁飯 泡菜履歷豆腐 花瓜素雞 芹香海帶根 蘿蔔糕 素香炒青江菜 蘿蔔素肉湯	燕麥飯 泰式甜辣豆腸 青椒炒干片 香檸芽菜河粉 手做地瓜泥球 素香炒萵苣 泰式蔬菜清湯 當季水果	香鬆飯 番茄金菇炒蛋 蜜汁豆包 榨菜鮮菇 馬拉糕 素香炒大白菜 紅豆芋圓湯	糙米飯 香菇油腐 香筍鳥蛋 結頭鮮燴 黑糖小饅頭 素有機空心菜 玉米蓮藕湯 當季水果	西班牙鮮菇炊飯 醬烤豆包 田園時蔬炒蛋 香酥吉拿棒 黃金捲 脆炒青花菜 月桂葉鮮蔬湯 綜合堅果包
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
紫米飯 春川豆腸 紅燒烤麩 金茸冬瓜燒 素水餃 香炒地瓜葉 酸菜粉絲湯	五穀飯 海苔炸豆腐 香滷海結豆干 茄汁洋芋 紫米糕捲 素香炒高麗菜 茶壺筍片湯 當季水果	小米飯 茶葉蛋 麻婆豆腐 豆瓣桂竹筍 蘋果派 素香炒油菜 冬瓜丸子湯	糙米飯 三色蛋 黃燜麵腸 金茸白菜羹 黑糖銀絲捲 素有機蚵白菜 酸辣湯 當季水果	光復節放假
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
紫米飯 香料茄汁豆腐 香菇蒸蛋 奶油玉米 黑糖馬拉糕 素香炒青江菜 紅棗香菇湯	紅藜飯 鹽水燻豆包 三杯豆干 香拌米血 葡萄奶酥派 素蠔油芥藍菜 冬瓜綠豆仙草蜜 當季水果	海苔飯 野菇歐姆蛋 醬燒素肚 泡菜炒年糕 手做紅豆粿 素香炒蚵白菜 味噌湯	糙米飯 普羅旺斯豆腸 咖哩凍腐 花椰菜什錦 娘惹山藥捲 素有機高麗菜 鷹嘴豆蔬菜湯 當季水果	小烏龍麵 素雞排 波隆那蕃茄干丁 栗子鮑菇 雜糧小饅頭 素香炒萵苣 南瓜濃湯 履歷豆奶(10月)

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