

臺中市北屯區東山高中 114年12月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
麥片飯 蔭鳳梨燉雞 麻婆豆腐 紅蔥小白菜 紫菜蛋花湯	薏仁飯 花生豬腳 瑤柱白菜 蒜香茼蒿 蘿蔔魚丸湯 當季水果	小米飯 肉燥豆漿蒸蛋 糖醋油腐 蒜香空心菜 黃瓜秀菇湯	糙米飯 海結燒肉 客家燻筍 有機高麗菜 蒜頭雞湯 當季水果	捲捲麵 酥炸旗魚丁 焦糖滷味 紅蔥蚵白菜 旗魚羹麵湯 保久乳(12月)
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
紅藜飯 轟炸雞腿 咖哩洋芋 蒜香大白菜 奶油蘑菇玉米濃湯	紫米飯 麻油魚丁 回鍋干片 紅蔥蚵白菜 鴨肉蘿蔔湯 當季水果	芝麻飯 番茄金菇炒蛋 乾拌蔥油米粉 蒜香菠菜 酸辣湯	糙米飯 日式壽喜燒肉 關東煮 有機小白菜 九尾排骨湯 當季水果	墨西哥炊飯 墨西哥燉雞丁 墨西哥薄餅 脆炒青花菜 月桂葉雞湯 綜合堅果包
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
五穀飯 栗子燒雞 奶焗白菜 蒜香空心菜 黃瓜魚丸湯	地瓜飯 和風咖哩豬 照燒烏龍麵 蒜香高麗菜 味噌湯 當季水果	香鬆飯 茶葉蛋 泡菜凍腐 蒜香地瓜葉 關東煮湯	糙米飯 砂鍋魚丁 鮮筍炒肉絲 有機小松菜 剝皮辣椒雞湯 當季水果	薑母鴨米糕 黑蜜豬排 香滷豆干 蒜香菠菜 仙草湯圓 履歷豆奶(12月)
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
燕麥飯 豉汁排骨 佛跳牆 蒜香青江菜 當歸鴨麵線	紫芋飯 泰式酸辣鯰魚 香檸芽菜寬粉 蒜香高麗菜 蘿蔔排骨湯 當季水果	義式番茄培根燉飯 蒜烤雞翅 奶油鮮蝦青花菜 有機茼蒿 珍珠烤奶	糙米飯 洋芋歐姆蛋 麻油鮮蔬 蒜香空心菜 蔭瓜香菇湯 綜合堅果包	
12月29日	12月30日	12月31日		
小米飯 春川炒雞 韓式雜菜冬粉 紅蔥蚵白菜 海芽蛋花湯	麥片飯 義式香料豬肉 雞汁青花 蒜香高麗菜 南瓜濃湯 當季水果	海苔飯 高麗菜炒蛋 茄汁豆包 有機小白菜 肉骨茶湯		

立冬

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

臺中市北屯區東山高中 114年12月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
麥片飯 韓式豆包 麻婆豆腐 芹香海帶根 馬蹄條 素香炒小白菜 紫菜蛋花湯 當季水果	薏仁飯 香滷海結豆干 胡蘿蔔炒蛋 白菜滷 藍莓烤派 素香炒萵苣 蘿蔔丸子湯 當季水果	小米飯 鮮菇豆漿蒸蛋 糖醋油腐 塔香紫茄 豆沙包 素香炒空心菜 黃瓜秀菇湯	糙米飯 鐵板凍腐 酸菜麵腸 筍香鮑菇 手做焦糖布蕾 素有機高麗菜 紅棗香菇湯	捲捲麵 樹子蒸豆包 焦糖滷味 塔香海茸 紅藜小饅頭 素香炒蚵白菜 素香菇羹麵湯 保久乳(12月)
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
紅藜飯 海苔炸豆腐 茄汁麵腸 咖哩洋芋 雜糧小饅頭 素香炒大白菜 奶油蘑菇玉米濃湯	紫米飯 麻香素肚 回鍋干片 豆瓣桂竹筍 椰香山藥捲 素香炒蚵白菜 蘿蔔酸菜湯 當季水果	芝麻飯 番茄金菇炒蛋 京醬豆腸 乾拌鮮菇米粉 手作巴斯克乳酪蛋糕 香炒菠菜 酸辣湯	糙米飯 壽喜豆包 關東煮 栗子鮑菇 蘿蔔糕 素有機小白菜 九尾鮮菇湯 當季水果	墨西哥野菇炊飯 墨西哥麵腸 紅藜鷹嘴豆 墨西哥薄餅 紫米糕捲 脆炒青花菜 月桂葉鮮蔬湯 綜合堅果包
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
五穀飯 栗子油腐 菜脯炒蛋 奶焗白菜 黑糖小饅頭 素香炒空心菜 黃瓜丸子湯	地瓜飯 咖哩干丁 普羅旺斯豆腸 照燒烏龍麵 馬拉糕 素香炒高麗菜 味噌湯 當季水果	香鬆飯 茶葉蛋 泡菜凍腐 金耳冬瓜燒 娘惹山藥捲 香炒地瓜菜 關東煮湯	糙米飯 沙茶豆腐 三杯素雞 鮮筍燴菇 手做粉圓豆花 素有機小松菜 剝皮辣椒湯 當季水果	薑母鮮菇米糕 醬烤豆包 香滷海結豆干 三杯紫茄 黃金捲 香炒菠菜 仙草湯圓 履歷豆奶(12月)
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
燕麥飯 青椒炒干片 豆包桂竹筍 佛跳牆 素水餃 素香炒青江菜 當歸麵線	紫芋飯 泰式豆腐 香菇蒸蛋 香檸芽菜寬粉 蘋果派 素香炒高麗菜 蘿蔔素肉湯 當季水果	義式番茄鮮菇燉飯 藍帶豆包 蜜汁黑干 香料青花菜 銀絲捲 素有機萵苣 珍珠烤奶	糙米飯 洋芋歐姆蛋 藥膳凍腐 花生海帶根 黑糖馬拉糕 素香炒空心菜 蔭瓜香菇湯 綜合堅果包	
12月29日	12月30日	12月31日		
小米飯 春川豆腸 田園時蔬炒蛋 韓式雜菜冬粉 葡萄奶酥派 素香炒蚵白菜 海芽蛋花湯	麥片飯 義式香料炸百頁 西西里茄汁干丁 花椰菜什錦 手做瑪格麗特披薩 素香炒高麗菜 南瓜濃湯 當季水果	海苔飯 高麗菜炒蛋 茄汁豆包 麻油秀珍菇 黑糖銀絲捲 素有機小白菜 肉骨茶湯		

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