

臺中市北屯區東山高中 115年1月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
				白油麵 虱目魚排 奶香雞肉白醬 蒜香萵苣 月桂葉雞湯 保久乳(1月)
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
地瓜飯 麻油雞 紅燒獅子頭 紅蔥蚵白菜 玉米排骨湯	薏仁飯 藥膳魚丁 沙茶粉絲 蒜香空心菜 九尾雞湯 當季水果	小米飯 洋蔥炒蛋 鮮筍炒豆干 蒜香高麗菜 蘿蔔排骨湯	 糙米飯 韓式燒肉 白菜炒年糕 有機小白菜 麻香黃豆芽湯 當季水果	古早味油飯 脆皮雞翅 蜜汁黑干 蒜香菠菜 四神湯 綜合堅果包
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
紫米飯 京醬豬柳 糖醋油腐 蒜香地瓜葉 鴨肉粉絲湯	 麥片飯 泰式甜辣雞丁 香檸青花菜 蒜香萵苣 綠豆椰果西米露 當季水果	芝麻飯 茶葉蛋 咖哩凍腐 紅蔥小白菜 紫菜蛋花湯	糙米飯 酸菜魚 香拌米血 有機菠菜 蒜頭雞湯 當季水果	刀削麵 醬燒大排 日式燒肉拌醬 紅絲大白菜 味噌湯 履歷豆奶(1月)
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
五穀飯 黃燜雞 鴨肉白菜羹 蒜香空心菜 冬瓜魚丸湯	南瓜飯 紅燒豬肉 鹽水豆干 蒜香高麗菜 山藥紅棗雞湯 當季水果	香鬆飯 香菇蒸蛋 泰式嫩腐 蒜香青江菜 黃瓜秀菇湯	糙米飯 海苔沙魚丁 茄汁貝殼麵 有機萵苣 海芽蛋花湯 當季水果	夏威夷炒飯 義式烤雞腿 奶焗白菜 脆炒青花菜 臘八甜湯 綜合堅果包



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，不合對其過敏體質者使用

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 115年1月份素食菜單

週一 12月29日	週二 12月30日	週三 12月31日	週四 1月1日	週五 1月2日
				白油麵 酥炸豆包 奶油干丁白醬 栗子鮑菇 藍莓烤派 素香炒萵苣 月桂葉鮮蔬湯 保久乳(1月)
1月5日 地瓜飯 麻油凍腐 紅燒素獅子頭 芹香海帶根 紅藜小饅頭 素香炒蚵白菜 玉米素排骨湯	1月6日 薏仁飯 藥膳豆腐堡 手做腐皮金針捲 沙茶粉絲 豆沙包 素香炒空心菜 九尾鮮菇湯 當季水果	1月7日 小米飯 胡蘿蔔炒蛋 鮮筍炒豆干 塔香紫茄 素水餃 素香炒高麗菜 蘿蔔素肉湯	1月8日 糙米飯 韓式豆包 麻香素肚 白菜炒年糕 蘋果派 素有機小白菜 麻香黃豆芽湯 當季水果	1月9日 素古早味油飯 素牛蒡排 蜜汁黑干 豆瓣桂竹筍 雜糧小饅頭 香炒菠菜 四神山藥湯 綜合堅果包
1月12日 紫米飯 京醬麵腸 糖醋油腐 塔香海茸 黑糖馬拉糕 香炒地瓜葉 酸菜粉絲湯	1月13日 麥片飯 泰式甜辣豆腸 銀芽干片 檸汁青花菜 黑糖銀絲捲 素香炒萵苣 綠豆椰果西米露 當季水果	1月14日 芝麻飯 茶葉蛋 咖哩凍腐 芹香茼蒿 手做腐皮椰香捲 素香炒小白菜 紫菜蛋花湯	1月15日 糙米飯 酸菜豆腐 毛豆蒸蛋 香拌米血 蘿蔔糕 素有機菠菜 紅棗香菇湯 當季水果	1月16日 刀削麵 醬烤豆包 日式鮮菇干丁醬 海帶干絲 黑糖小饅頭 素紅絲大白菜 味噌湯 履歷豆奶(1月)
1月19日 五穀飯 糖醋凍腐 黃燜麵腸 佛跳牆 馬拉糕 素香炒空心菜 冬瓜丸子湯	1月20日 南瓜飯 紅燒豆腐 鹽水豆干 三杯紫茄 娘惹山藥捲 素香炒高麗菜 山藥紅棗湯 當季水果	1月21日 香鬆飯 香菇蒸蛋 泰式嫩腐 樹子冬瓜 黃金捲 素香炒青江菜 黃瓜秀菇湯	1月22日 糙米飯 海苔炸豆腐 腰果玉米 茄汁貝殼麵 手做夏威夷披薩 素有機萵苣 海芽蛋花湯 當季水果	1月23日 夏威夷炒飯 田園時蔬炒蛋 照燒豆包 奶焗白菜 素水餃 脆炒青花菜 臘八甜湯 綜合堅果包



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