

臺中市北屯區東山高中 115年5月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
5月4日 五穀飯 樹子魚丁 肉燥炒米粉 蒜香空心菜 蔭鳳梨雞湯	台灣小吃 燕麥飯 花生豬腳 瑤柱絲瓜滑蛋 紅蔥小白菜 綠豆地瓜圓湯 當季水果	台灣小吃 小米飯 菜脯炒蛋 泰式酸甜豆腐 蒜香萵苣 黃瓜排骨湯	台灣小吃 糙米飯 梅子燒雞 蔥鹽鮮筍 有機蚵白菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	國三包高中 5月8日 白油麵 黑蜜豬排 香滷豆干 紅絲高麗菜 酸辣湯 保久乳(5月)
5月11日 薏仁飯 蒜泥白肉 紅燒獅子頭 蒜香萵苣 香菇雞湯	5月12日 紫米飯 韓式炸雞 起司年糕鍋 蒜香地瓜葉 韓式部隊鍋 當季水果	5月13日 芝麻飯 雙鮮蒸蛋 糖醋油腐 蒜香高麗菜 酸菜粉絲湯	5月14日 糙米飯 香酥魚排 印度香料時蔬 有機青江菜 羅宋湯 當季水果	5月15日 捲捲麵 香烤雞腿 炸醬干丁 紅蔥蚵白菜 冬瓜排骨湯 綜合堅果包
5月18日 地瓜飯 橙汁排骨 蜜汁黑干 紅絲大白菜 黃瓜魚丸湯	5月19日 五穀飯 咖哩魚丁 奶香洋芋 蒜香萵苣 海芽蛋花湯 當季水果	5月20日 海苔飯 五香滷蛋 鐵板豆腐 蒜香地瓜葉 關東煮湯	5月21日 糙米飯 鮮筍豬柳 絲瓜麵線 有機空心菜 蒜頭雞湯 當季水果	5月22日 西班牙海鮮炊飯 普羅旺斯燉雞丁 香酥吉拿棒 脆炒青花菜 南瓜濃湯 履歷豆奶(5月)
5月25日 薏仁飯 瓜子肉燥 客家燻筍 蒜香萵苣 紫菜蛋花湯	5月26日 麥片飯 蔥鹽雙鮮 泰式酸辣嫩腐 葷菇青花菜 泰式蔬菜雞湯 當季水果	5月27日 小米飯 番茄金菇炒蛋 蔥香干片 蒜香青江菜 蘿蔔排骨湯	5月28日 糙米飯 南洋咖哩雞 起司培根玉米 有機黑葉白菜 熱帶水果茶 當季水果	5月29日 栗子鮮菇油飯 油蔥雞排 焦糖滷味 蒜香空心菜 味噌湯 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

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 115年5月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
5月4日 五穀飯 樹子豆腐 糖醋虎皮蛋 素香炒米粉 豆沙包 素香炒空心菜 蔭鳳梨蘿蔔湯	5月5日 燕麥飯 香滷嫩腐 京醬黑干 絲瓜滑蛋 乳酪一口酥 素香炒小白菜 綠豆地瓜圓湯 當季水果	5月6日 小米飯 菜脯炒蛋 泰式炸豆腐 芹香海帶根 手做甜紫米糕 素香炒萵苣 黃瓜素肉湯	5月7日 糙米飯 梅醬嫩腐 茄汁豆腸 鮮筍炒菇 黑糖小饅頭 有機蚵白菜 冬瓜丸子湯 當季水果	5月8日 白油麵 醬烤豆包 香菇拌醬 塔香紫茄 椰香山藥捲 素紅絲高麗菜 酸辣湯 保久乳(5月)
5月11日 薏仁飯 海帶豆皮結 紅燒素獅子頭 榨菜鮮菇 手做地瓜泥球 素香炒萵苣 紅棗香菇湯	5月12日 紫米飯 春川豆包 芹香干片 起司年糕鍋 雜糧小饅頭 香炒地瓜葉 韓式部隊鍋 當季水果	5月13日 芝麻飯 香菇蒸蛋 糖醋油腐 糖醋海帶芽 奶油可鬆 素香炒高麗菜 酸菜粉絲湯	5月14日 糙米飯 海苔炸豆腐 印度香料素雞 彩椒鮑菇 蘿蔔糕 素有機青江菜 羅宋湯 當季水果	5月15日 捲捲麵 三色蛋 炸醬干丁 雙花鮮燴 紅藜小饅頭 素香炒蚵白菜 冬瓜素排骨湯 綜合堅果包
5月18日 地瓜飯 橙汁豆腐 蜜汁黑干 三杯紫茄 芋泥包 素紅絲大白菜 黃瓜丸子湯	5月19日 五穀飯 咖哩凍腐 酥炸豆包 塔香海茸 手做夏威夷披薩 素香炒萵苣 海芽蛋花湯 當季水果	5月20日 海苔飯 五香滷蛋 鐵板豆腐 雙色山藥燴菇 蘋果派 香炒地瓜葉 關東煮湯	5月21日 糙米飯 紅燒烤麩 絲瓜麵線 花生麵筋 素水餃 素有機空心菜 冬瓜紅棗湯 當季水果	5月22日 西班牙鮮菇炊飯 普羅旺斯豆腸 腰果干丁 脆炒小瓜 香酥吉拿棒 脆炒青花菜 南瓜濃湯 履歷豆奶(5月)
5月25日 薏仁飯 瓜子干丁 玉米蒸蛋 豆瓣桂竹筍 黑糖銀絲捲 素香炒萵苣 紫菜蛋花湯	5月26日 麥片飯 海苔百頁 泰式酸辣嫩腐 素蒼蠅頭 芝麻包 蕈菇青花菜 泰式蔬菜清湯 當季水果	5月27日 小米飯 番茄金菇炒蛋 青椒炒干片 螞蟻上樹 堅果戚風蛋糕 素香炒青江菜 蘿蔔素肉湯	5月28日 糙米飯 咖哩豆腐 茄汁麵腸 奶油玉米 藍莓烤派 有機皺葉白菜 熱帶水果茶 當季水果	5月29日 栗子野菇炊飯 壽喜豆包 焦糖滷味 花生海帶根 椒鹽炸香菇 素香炒空心菜 味噌湯 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