

臺中市北屯區東山高中

115年9月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
 8月31日 燕麥飯 台式大雞腿 砂鍋魚 麻婆豆腐 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	 9月1日 糙米飯 海鮮嫩蛋 日式咖哩雞 椒鹽魷魚丸 季節時蔬 味噌湯 當季水果	 9月2日 紫米飯 義式腿排 焗汁白醬豬 花開富貴 季節時蔬 羅宋湯	 9月3日 紅藜飯 油蔥肉燥蛋 美味雞翅 白菜滷 有機蔬菜 無咖啡因珍奶	 9月4日 蕎麥飯 鐵路豬排 糖醋雞 泰式寬粉 季節時蔬 台中好菇湯
9月7日 燕麥飯 梅香雞排 鮮蔬炒蛋 有機蔬菜 玉米濃湯	9月8日 蕎麥飯 桔醬燒魚 筍香滷嫩腐 季節時蔬 良糧粥 當季水果	9月9日 糙米飯 蒙古炒豆包 鮮瓜蛋豆腐 季節時蔬 竹筍丸子湯	 9月10日 堅果小米飯 海南雞腿 沙嗲滷味 季節時蔬 肉骨茶湯	9月11日 雞肉飯 紅燒豬肉 銀絲卷 季節時蔬 酸菜肉片湯
9月14日 糙米飯 蒜泥白肉 彩繪翅腿 季節時蔬 海菜蛋花湯	9月15日 海苔芝麻飯 香橙菇雞 番茄玉米肉燥 季節時蔬 味噌鮮筍湯 當季水果	9月16日 麥片飯 鐵板豆腐 洋蔥鮪魚炒蛋 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	9月17日 小米飯 蜜汁雞腿 沙茶滷味 有機蔬菜 酸辣湯 保久乳	 9月18日 白油麵 海苔魚丁 照燒肉醬 季節時蔬 日式鮮蔬湯
 9月21日 小米飯 泡菜燒肉 部隊鍋 季節時蔬 馬鈴薯雞湯	9月22日 蕎麥飯 風味雞排 關東煮 季節時蔬 芋頭西米露 當季水果	9月23日 元氣香Q炊飯 如意彩絲 翡翠田園嫩蛋 季節時蔬 蘿蔔丸子湯	9月24日 燕麥飯 鹽水雞 客家小炒 有機蔬菜 客家鹹湯 履歷豆奶(9月)	 中秋佳節
9月28日	9月29日 糙米飯 雞肉親子丼 螞蟻上樹 季節時蔬 金針味噌排骨湯 當季水果	 9月30日 白扁麵 香草雞翅 番茄肉醬 季節時蔬 義式濃湯	◎本菜單含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含穀質之穀物、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9月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
8月31日 燕麥飯 砂鍋豆包 麻婆豆腐 脆炒小瓜 彩繪猴頭菇 牛奶起司饅頭 季節時蔬 蘿蔔素肉湯	9月1日 糙米飯 野菇炒蛋 咖哩烤麩 栗子鮑菇 樹子醬炒水蓮 芋仔餅 季節時蔬 味噌湯 當季水果	9月2日 紫米飯 普羅旺斯豆腸 滷豆干 花開富貴 香炒筍白筍 高麗菜包 季節時蔬 羅宋湯	9月3日 紅藜飯 海結滷蛋 醬烤豆包 白菜滷 蓮子山藥 黑糖捲 有機蔬菜 無咖啡因珍奶	9月4日 蕎麥飯 三色蛋 糖醋豆腐 泰式寬粉 乾煸四季豆 奶油可鬆 季節時蔬 台中好菇湯
9月7日 燕麥飯 梅香黑干 鮮蔬炒蛋 三杯紫茄 馬拉糕 有機蔬菜 玉米濃湯	9月8日 蕎麥飯 桔醬素肚 筍香滷嫩腐 麻油秀珍菇 手作焗烤洋芋 季節時蔬 良糧粥 當季水果	9月9日 糙米飯 蒙古炒豆包 鮮瓜蛋豆腐 素蒼蠅頭 豆沙包 季節時蔬 竹筍丸子湯	9月10日 小米堅果飯 香菇蒸蛋 沙嗲豆干 芹香海帶根 素燒賣 季節時蔬 肉骨茶湯	9月11日 野菇飯 紅燒嫩腐 香拌芽菜干絲 福菜筍干 銀絲卷 季節時蔬 酸菜金菇湯
9月14日 糙米飯 手做起司烘蛋 彩繪豆腸 塔香海茸 紅藜小饅頭 季節時蔬 海菜蛋花湯	9月15日 海苔芝麻飯 香橙菇豆腐 番茄玉米干丁 塔香紫茄 藍莓烤派 季節時蔬 味噌鮮筍湯 當季水果	9月16日 麥片飯 鐵板豆腐 高麗菜炒蛋 香拌海帶絲 蘿蔔糕 季節時蔬 薑絲冬瓜湯	9月17日 小米飯 蜜汁黑干 糖醋凍腐 沙茶滷味 芋泥包 有機蔬菜 酸辣湯 保久乳	9月18日 白油麵 香酥豆腐 照燒野菇醬 雙色山藥燴菇 手作豆皮壽司 季節時蔬 日式鮮蔬湯
9月21日 小米飯 泡菜豆腸 部隊鍋 韓式雜菜冬粉 雜糧小饅頭 季節時蔬 馬鈴薯菇湯	9月22日 蕎麥飯 素雞排 茄汁油腐 關東煮 手作地瓜泥球 季節時蔬 芋頭西米露 當季水果	9月23日 元氣香Q炊飯 如意彩絲 翡翠田園嫩蛋 苦瓜燜腐竹 素水餃 季節時蔬 蘿蔔丸子湯	9月24日 燕麥飯 鹽水煙燻豆包 客家小炒 四喜針菇 芝麻包 有機蔬菜 客家鹹湯 履歷豆奶(9月)	9月25日 
9月28日	9月29日 糙米飯 鮮菇親子丼 麻香素肚 螞蟻上樹 黑糖馬拉糕 季節時蔬 金針味噌湯 當季水果	9月30日 白扁麵 香草豆包 番茄干丁醬 彩椒鮑菇 蘋果派 季節時蔬 義式濃湯		

◎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