

臺中市北屯區東山高中 115年6月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
五穀飯 泡菜鯛魚丁 蔥油時蔬煲 蒜香青江菜 冬瓜排骨湯	燕麥飯 蔥油雞丁 肉燥腐丁 紅絲大白菜 海芽蛋花湯 當季水果	香鬆飯 高麗菜炒蛋 糖醋凍腐 蒜香萵苣 蘿蔔丸子湯	糙米飯 椰汁豬柳 瑤柱絲瓜滑蛋 有機蚵白菜 冬瓜綠豆仙草蜜 當季水果	夏威夷炒飯 夏威夷烤雞丁 香酥銀絲卷 蒜香空心菜 月桂葉雞湯 綜合堅果包
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
薏仁飯 口水雞 鹽水鮮蔬 蒜香萵苣 玉米排骨湯	紫米飯 飄香肉燥 鮮筍炒豆干 蒜香地瓜葉 九尾鮮菇湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 乾拌蔥油米粉 紅蔥小白菜 酸辣湯	糙米飯 墨西哥沙魚丁 墨西哥燉菜 有機高麗菜 南瓜濃湯 當季水果	白油麵 照燒雞腿 日式燒肉拌醬 紅蔥蚵白菜 關東煮湯 保久乳(6月)
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	
地瓜飯 番茄燒肉 滷味拼盤 蒜香高麗菜 醬冬瓜鴨肉湯	五穀飯 砂鍋魚丁 白菜滷 蒜香萵苣 竹筍雞湯 當季水果	芝麻飯 茶香滷蛋 鹽水拼盤 蒜香地瓜葉 香菇羹湯	粽葉米糕 醬燒大排 客家燻筍 有機青江菜 味噌湯 當季水果	
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
薏仁飯 糖醋魚丁 螞蟻上樹 蒜香萵苣 黃瓜排骨湯	麥片飯 日式壽喜燒肉 香拌芽菜干絲 蒜香地瓜葉 紫菜蛋花湯 當季水果	小米飯 玉米歐姆蛋 爐烤時蔬 紅絲高麗菜 羅宋湯	糙米飯 蔭鳳梨燉雞 三杯凍腐 有機黑葉白菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	捲捲麵 酥炸豬排 炸醬干丁 紅蔥蚵白菜 香菇竹筍雞湯 履歷豆奶(6月)
6月29日	6月30日			
小米飯 黑胡椒豬柳 白醬蘑菇洋芋 紅絲大白菜 玉米濃湯	糙米飯 泰式酸甜雞丁 鮮魷青花菜 有機空心菜 椰汁紅豆西米露 當季水果			

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 115年6月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
五穀飯 春川豆腸 鮮味豆腐蒸蛋 時蔬寬粉煲 椰香山藥捲 素香炒青江菜 冬瓜素肉湯	燕麥飯 蜜汁黑干 香菇油腐 花生海帶根 雜糧小饅頭 素紅絲大白菜 海芽蛋花湯 當季水果	香鬆飯 高麗菜炒蛋 茄汁豆包 三杯紫茄 手做甜紫米糕 素香炒萵苣 蘿蔔丸子湯	糙米飯 咖哩烤麩 泰式酸甜干絲 絲瓜滑蛋 芋泥包 素有機蚵白菜 冬瓜綠豆仙草蜜 當季水果	夏威夷炒飯 糖醋豆腐 三杯素雞 腰果玉米 香酥銀絲卷 素香炒空心菜 月桂葉鮮蔬湯 綜合堅果包
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
薏仁飯 鹽水燻豆包 麻香素肚 香拌海帶絲 黑糖小饅頭 素香炒萵苣 玉米素排骨湯	紫米飯 番茄炒蛋 鮮筍炒豆干 雙花鮮燴 手作焗烤洋芋 香炒地瓜葉 九尾鮮菇湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 麻婆豆腐 乾拌鮮菇米粉 豆沙包 素香炒小白菜 酸辣湯	糙米飯 咖哩炸豆包 墨西哥麵腸 墨西哥燉菜 酥炸地瓜條 素香炒高麗菜 南瓜濃湯 當季水果	白油麵 照燒嫩腐 日式鮮菇干丁醬 塔香紫茄 蘿蔔糕 素香炒蚵白菜 關東煮湯 保久乳(6月)
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
地瓜飯 咕咾豆腸 滷味拼盤 脆炒小瓜 紅藜小饅頭 素香炒高麗菜 醬冬瓜素肉湯	五穀飯 胡蘿蔔炒蛋 沙茶麵腸 白菜滷 馬拉糕 素香炒萵苣 鮮筍菇湯 當季水果	芝麻飯 茶香滷蛋 鹽水豆干 麻油秀珍菇 手做豆皮壽司 香炒地瓜葉 香菇羹湯	素粽葉米糕 醬烤豆包 筑前煮 雙色山藥燴菇 芋頭糕 素有機青江菜 味噌湯 當季水果	
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
薏仁飯 日式蒸蛋 糖醋油腐 螞蟻上樹 手做素披薩 素香炒萵苣 黃瓜素肉湯	麥片飯 壽喜豆包 紅燒烤麩 香拌芽菜干絲 酥炸地瓜餅 香炒地瓜葉 紫菜蛋花湯 當季水果	小米飯 玉米歐姆蛋 咖哩豆腐 爐烤時蔬 素水餃 素紅絲高麗菜 羅宋湯	糙米飯 蔭鳳梨凍腐 三杯黑干 芹香海帶根 芝麻包 有機黑葉白菜 冬瓜丸子湯 當季水果	捲捲麵 酥炸豆包 炸醬干丁 四喜針菇 黑糖馬拉糕 素香炒蚵白菜 香菇竹筍湯 履歷豆奶(6月)
6月29日	6月30日	4月29日	4月30日	
小米飯 鐵板豆腐 海芽炒蛋 彩椒鮑菇 手做焦糖布蕾 素紅絲大白菜 玉米濃湯	糙米飯 泰式酸甜豆腸 毛豆三色 青花菜什錦 素燒賣 素有機空心菜 椰汁紅豆西米露 當季水果			

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