

臺中市北屯區東山高中 114年9月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
麥片飯 春川炒雞 起司年糕鍋 蒜香青江菜 麻香黃豆芽湯	薏仁飯 花生豬腳 福菜筍干 蠔油芥藍菜 鴨肉蘿蔔湯 當季水果	海苔飯 玉米歐姆蛋 銀芽干片 紅蔥小白菜 冬瓜秀姑湯	糙米飯 和風咖哩豬 筑前煮 有機高麗菜 香菇雞湯 當季水果	古早味油飯 海苔沙魚丁 蔥油時蔬煲 蒜香空心菜 榨菜肉絲湯
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
燕麥飯 旗魚石狩鍋 桂筍炒肉絲 蒜香油菜 剝皮辣椒雞湯	紫米飯 泰式甜辣雞丁 奶油鮮蝦青花菜 蒜香高麗菜 椰汁紅豆西米露 當季水果	芝麻飯 洋蔥炒蛋 照燒芝麻豆腐 蒜香萵苣 蘿蔔丸子湯	糙米飯 鮮筍燒肉 結頭鮮燴 有機空心菜 白菜羹湯 當季水果	白油麵 日式唐揚雞 西西里茄汁肉醬 紅蔥蚵白菜 玉米濃湯
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
五穀飯 瓜子肉燥 香滷豆干 蒜香A菜 結頭魚丸湯	蕎麥飯 泡菜鯰魚丁 韓式雜菜冬粉 蒜香油菜 紫菜蛋花湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 花椰菜什錦 紅蔥大白菜 酸辣湯 綜合堅果包	糙米飯 香烤雞翅 奶油培根玉米 有機蚵白菜 羅宋湯 當季水果	捲捲麵 黑蜜豬排 香菇肉燥 蒜香青江菜 冬瓜雞湯 履歷豆奶(9月)
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
燕麥飯 香酥魷魚排 咖哩洋芋 蒜香高麗菜 番茄香茅鍋	麥片飯 三杯雞丁 客家燜筍 蒜香萵苣 綠豆粉粿湯 當季水果	香鬆飯 茶葉蛋 糖醋凍腐 蒜香地瓜葉 香菇羹湯 綜合堅果包	糙米飯 薑汁燒肉 鮮蔬公仔麵 有機小白菜 九尾雞湯 當季水果	刈包 酸菜肉片 東山鴨丁 蒜香油菜 古早味湯米粉 保久乳(9月)
9月29日	9月30日	5月28日	5月29日	5月30日
	燕麥飯 醬燒大排 佛跳牆 蒜香青江菜 蔭瓜香菇雞湯 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

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 114年9月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
麥片飯 春川豆腸 野菇炒蛋 起司年糕鍋 馬蹄條 素香炒青江菜 麻香黃豆芽湯 當季水果	薏仁飯 鐵板豆腐 海帶干絲 福菜筍干 豆沙包 素蠔油芥藍菜 蘿蔔酸菜湯 當季水果	海苔飯 玉米歐姆蛋 銀芽干片 栗子燴菇 手做甜紫米糕 素香炒小白菜 冬瓜秀菇湯	糙米飯 咖哩凍腐 筑前煮 芹香海帶根 藍莓烤派 素有機高麗菜 紅棗香菇湯	素古早味油飯 海苔炸豆腐 鹽水燻豆包 時蔬寬粉煲 紅藜小饅頭 素香炒空心菜 酸菜肚片湯
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
燕麥飯 味噌什錦豆腐 豆包桂竹筍 花生海帶根 黑糖小饅頭 素香炒油菜 剝皮辣椒湯	紫米飯 泰式甜辣豆包 玉米蒸蛋 奶油蘑菇青花菜 椰香山藥捲 素香炒高麗菜 椰汁紅豆西米露 當季水果	芝麻飯 胡蘿蔔炒蛋 照燒芝麻豆腐 塔香紫茄 蘿蔔糕 素香炒萵苣 蘿蔔丸子湯	糙米飯 糖醋豆腸 鮮筍麵腸 結頭鮮燴 手做豆皮壽司 素有機空心菜 白菜羹湯 當季水果	白油麵 素雞排 西西里茄汁干丁 鐵板玉米筍 馬拉糕 素香炒蚵白菜 玉米濃湯
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
五穀飯 菜脯炒蛋 香滷豆干 樹子冬瓜 手作焗烤洋芋 素香炒A菜 結頭丸子湯	蕎麥飯 泡菜豆腐 麻香素肚 韓式雜菜冬粉 黃金捲 素香炒油菜 紫菜蛋花湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 照燒豆包 花椰菜什錦 素水餃 素香炒大白菜 酸辣湯 綜合堅果包	糙米飯 莎莎醬佐豆腸 京醬黑干 奶油玉米 紫米糕捲 素有機蚵白菜 羅宋湯 當季水果	捲捲麵 醬烤豆包 香菇拌醬 榨菜鮮菇 蘋果派 素香炒青江菜 山藥香菇湯 履歷豆奶(9月)
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
燕麥飯 田園時蔬炒蛋 客家小炒 咖哩洋芋 黑糖銀絲捲 素香炒高麗菜 番茄香茅湯	麥片飯 三杯黑干 蕃茄豆腐 豆瓣桂竹筍 手做地瓜泥球 素香炒萵苣 綠豆粉粿湯 當季水果	香鬆飯 茶葉蛋 糖醋凍腐 清炒花椰菜 芝麻球 香炒地瓜葉 香菇羹湯 綜合堅果包	糙米飯 栗子油腐 咖哩素雞 鮮蔬公仔麵 黑糖馬拉糕 素香炒小白菜 九尾鮮菇湯 當季水果	刈包 酸菜豆干 海帶豆皮結 雙色山藥燴菇 葡萄奶酥派 素香炒油菜 古早味湯米粉 保久乳(9月)
	9月30日			
	燕麥飯 糖醋豆腸 麻婆豆腐 佛跳牆 雜糧小饅頭 素香炒青江菜 蔭瓜蘿蔔湯 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