

# 臺中市北屯區東山高中 115年2-3月份菜單

# 元宵

佳節

週一	週二	週三	週四	週五
2月23日 五穀飯 泡菜燒肉 韓式雜菜冬粉 蒜香菠菜 紫菜蛋花湯	2月24日 麥片飯 海苔沙魚丁 咖哩凍腐 蒜香青江菜 蘿蔔排骨湯 當季水果	2月25日 芝麻飯 洋蔥炒蛋 雞汁青花 蒜香高麗菜 南瓜濃湯	2月26日 糙米飯 蒜烤雞腿 奶焗白菜 有機蚵白菜 月桂葉雞湯 當季水果	2月27日
3月2日 地瓜飯 三杯雞丁 桂筍炒干片 紅絲大白菜 鴨肉蘿蔔湯	3月3日 薏仁飯 糖醋魚丁 沙茶粉絲 蒜香萵苣 燒仙草 當季水果	3月4日 香鬆飯 五香滷蛋 藥膳滷味 蒜香地瓜葉 黃瓜秀菇湯	3月5日 糙米飯 日式壽喜燒肉 關東煮 有機青江菜 香菇雞湯 當季水果	3月6日 白油麵 鮮嫩炸雞柳 西西里茄汁肉醬 脆炒青花菜 玉米濃湯 保久乳(3月)
3月9日 紫米飯 打拋豬 雙花鮮燴 紅蔥蚵白菜 蒜頭雞湯	3月10日 麥片飯 瓜仔雞 桂筍油腐 蒜香萵苣 四神湯 當季水果	3月11日 小米飯 香菇蒸蛋 麻婆豆腐 紅絲高麗菜 蘿蔔丸子湯	3月12日 糙米飯 韓式燒肉 白菜炒年糕 有機奶油白菜 海芽蛋花湯 當季水果	3月13日 麻油雞米糕 虱目魚排 東山鴨丁 蒜香青江菜 香菇羹湯 綜合堅果包
3月16日 五穀飯 海結燒肉 酸白菜凍腐 蒜香菠菜 剝皮辣椒雞湯	3月17日 南瓜飯 鹹酥雞 茄汁洋芋 蒜香空心菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	3月18日 芝麻飯 玉米歐姆蛋 照燒芝麻豆腐 蒜香高麗菜 紫菜蛋花湯	3月19日 糙米飯 檸檬魚丁 泰式鮮蝦粉絲 有機黑葉白菜 綠豆蒜西米露 當季水果	3月20日 烏龍麵 照燒雞腿 和風咖哩雞 蒜香萵苣 味噌湯 履歷豆奶(3月)
3月23日 燕麥飯 椒鹽魚柳 泡菜豆腐 脆炒青花菜 黃瓜排骨湯	3月24日 紅藜飯 黃燻雞 麻油鮮蔬 蒜香菠菜 酸辣湯 當季水果	3月25日 海苔飯 茶葉蛋 糖醋凍腐 紅絲大白菜 關東煮湯	3月26日 糙米飯 花生豬腳 福菜筍干 有機小白菜 蔭瓜蘿蔔雞湯 當季水果	3月27日 港式煲仔飯 港式檸檬雞翼 鮮蔬公仔麵 蒜香空心菜 九尾排骨湯 綜合堅果包
3月30日 薏仁飯 紅燒豬肉 鹽水豆干 蒜香高麗菜 玉米排骨湯	3月31日 麥片飯 酸菜魚 香拌米血 蒜香菠菜 酸菜鴨肉湯 當季水果	<p>◎備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利</p> <p>◎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</p> <p>※使用臺灣豬肉※</p>		



# 臺中市北屯區東山高中 115年2、3月份素食菜單

# 元宵

佳節



週一	週二	週三	週四	週五
2月23日 五穀飯 春川豆腸 麻香素肚 韓式雜菜冬粉 藍莓烤派 香炒菠菜 紫菜蛋花湯	2月24日 麥片飯 海苔炸豆腐 咖哩凍腐 塔香紫茄 紅藜小饅頭 素香炒青江菜 蘿蔔素肉湯 當季水果	2月25日 芝麻飯 番茄炒蛋 蜜汁黑干 花椰菜什錦 黑糖馬拉糕 素香炒高麗菜 南瓜濃湯	2月26日 糙米飯 壽喜豆包 糖醋油腐 奶焗白菜 手做香芋球 素有機蚵白菜 月桂葉鮮蔬湯 當季水果	2月27日
3月2日 地瓜飯 三杯凍腐 桂筍炒干片 芹香海帶根 馬蹄條 素紅絲高麗菜 蘿蔔酸菜湯	3月3日 薏仁飯 糖醋油腐 京醬豆腸 沙茶粉絲 乳酪一口酥 素香炒萵苣 燒仙草 當季水果	3月4日 香鬆飯 五香滷蛋 藥膳滷味 雙色山藥燴菇 豆沙包 香炒地瓜葉 黃瓜秀菇湯	3月5日 糙米飯 壽喜豆包 什錦豆腐堡 關東煮 手做焦糖布蕾 素有機青江菜 山藥紅棗湯 當季水果	3月6日 白油麵 田園時蔬炒蛋 西西里茄汁干丁 栗子鮑菇 黑糖小饅頭 脆炒青花菜 玉米濃湯 保久乳(3月)
3月9日 紫米飯 泰式甜辣豆包 胡蘿蔔炒蛋 雙花鮮燴 雜糧小饅頭 素香炒蚵白菜 紅棗香菇湯	3月10日 麥片飯 蜜汁黑干 麻婆豆腐 豆瓣桂竹筍 椰香山藥捲 素香炒萵苣 四神山藥湯 當季水果	3月11日 小米飯 香菇蒸蛋 泰式嫩腐 三杯紫茄 手作巴斯克乳酪蛋糕 素紅絲高麗菜 蘿蔔丸子湯	3月12日 糙米飯 春川豆腸 麻香素肚 白菜炒年糕 奶油可鬆 素有機奶油白菜 海芽蛋花湯 當季水果	3月13日 素麻油米糕 素牛蒡排 東山干丁 樹子冬瓜 蘿蔔糕 素香炒青江菜 香菇羹湯 綜合堅果包
3月16日 五穀飯 香滷海結豆干 酸白菜凍腐 花生麵筋 紅藜小饅頭 香炒菠菜 剝皮辣椒湯	3月17日 南瓜飯 醬烤豆包 京醬麵腸 茄汁洋芋 娘惹山藥捲 素有機空心菜 冬瓜丸子湯 當季水果	3月18日 芝麻飯 玉米歐姆蛋 照燒芝麻豆腐 塔香海茸 手做粉圓豆花 素香炒高麗菜 紫菜蛋花湯	3月19日 糙米飯 泰式甜辣豆腸 三杯素雞 泰式香檸粉絲 芋泥包 素有機黑葉白菜 綠豆蒜西米露 當季水果	3月20日 烏龍麵 酥炸豆包 和風咖哩干丁醬 西芹燴菇 馬拉糕 素香炒萵苣 味噌湯 履歷豆奶(3月)
3月23日 燕麥飯 手做起司烘蛋 泡菜豆腐 榨菜鮮菇 素水餃 脆炒青花菜 黃瓜素肉湯	3月24日 紅藜飯 黃燻麵腸 栗子油腐 麻油鮮蔬 蘋果派 香炒菠菜 酸辣湯 當季水果	3月25日 海苔飯 茶葉蛋 糖醋凍腐 奶油玉米 銀絲捲 素紅絲高麗菜 關東煮湯	3月26日 糙米飯 香滷豆干 梅干素肚 花生海帶根 芝麻包 素有機小白菜 蔭瓜香菇湯 當季水果	3月27日 港式煲仔飯 海苔炸豆腐 番茄豆包 鮮蔬公仔麵 黑糖銀絲捲 素有機空心菜 九尾鮮菇湯 綜合堅果包
3月30日 薏仁飯 紅燒油腐 鹽水豆干 糖醋海帶芽 藍莓烤派 素香炒高麗菜 玉米素排骨湯	3月31日 麥片飯 酸菜麵腸 三色蛋 香拌米血 黑糖馬拉糕 香炒菠菜 酸菜粉絲湯 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				

