臺中市北屯區東山高中 115年11月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
麥片飯 義式香料豬肉 鮮魷螺旋麵 季節時蔬 南瓜濃湯	紫米飯 泰式紅咖哩雞 奶焗白菜 季節時蔬 香芹蘿蔔湯 當季水果	芝麻飯 番茄金菇炒蛋 三杯凍腐 季節時蔬 黃瓜秀菇湯	糙米飯 豉汁排骨 筍香燴菇 有機蔬菜 酸菜鴨肉湯	漢堡 卡啦脆皮雞排 鹽水鮮蔬 季節時蔬 冬瓜綠豆仙草蜜
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
薏仁飯 麻油雞 當歸鴨麵線 季節時蔬 冬瓜魚丸湯	五穀飯 蔥鹽雙鮮 東山干丁 季節時蔬 蔭瓜香菇湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 麻婆豆腐 季節時蔬 紫菜蛋花湯	糙米飯 黑胡椒豬柳 銀芽雞絲 有機蔬菜 玉米濃湯 綜合堅果包	白油麵 鮮嫩炸雞柳 和風咖哩醬 季節時蔬 蘿蔔味噌湯
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
燕麥飯 日式壽喜燒肉 筑前煮 季節時蔬 玉米排骨湯	地瓜飯 蔥油雞丁 魷魚意麵 季節時蔬 香菇羹湯 當季水果	海苔飯 五香滷蛋 茄汁豆包 季節時蔬 酸辣湯	糙米飯 海結燒肉 桂筍炒干片 有機蔬菜 茶壺雞湯 保久乳(11月)	港式煲仔飯 港式檸檬雞丁 炸港式蘿蔔糕 季節時蔬 九尾排骨湯
11月23日 小雪	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
蕎麥飯 藥膳魚丁 佛跳牆 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	紅藜飯 瓜子肉燥 沙茶粉絲 季節時蔬 黃瓜魚丸湯 當季水果	香鬆飯 洋蔥歐姆蛋 糖醋油腐 季節時蔬 關東煮湯	糙米飯 感恩節烤雞腿 奶香洋芋 有機蔬菜 紅豆烤奶 履歷豆奶(11月)	鐵板麵 醬燒大排 哨子肉醬 季節時蔬 蒜頭雞湯
11月30日				
紫米飯 韓式春醬燒肉 泡菜炒年糕 季節時蔬 海芽蛋花湯				

※使用臺灣豬肉※

◎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

HAPPY THANKSGIVING

臺中市北屯區東山高中 115年11月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
麥片飯 義式香料炸豆包 毛豆四色 茄汁螺旋麵 蘋果派 季節時蔬 南瓜濃湯	紫米飯 爐烤鮮蔬百頁 紅咖哩豆腐 奶焗白菜 椰香山藥捲 季節時蔬 香芹蘿蔔湯 當季水果	芝麻飯 番茄金菇炒蛋 三杯凍腐 塔香紫茄 手做珍珠丸 季節時蔬 黃瓜秀菇湯	糙米飯 豉汁豆干 鮮菇豆漿蒸蛋 筍香鮑菇 芋泥包 有機蔬菜 酸菜粉絲湯	漢堡 素雞排 鹽水燻豆包 酥炸地瓜條 玉米香酥餅 季節時蔬 冬瓜綠豆仙草蜜
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
薏仁飯 麻香素肚 栗子油腐 當歸麵線 馬拉糕 季節時蔬 冬瓜丸子湯	五穀飯 椒鹽豆腐 東山干丁 脆炒小瓜 豆沙包 季節時蔬 蔭瓜香菇湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 麻婆豆腐 塔香海茸 紫米糕捲 季節時蔬 紫菜蛋花湯	糙米飯 黑胡椒嫩腐 銀芽干片 芹香海帶根 手做焦糖布蕾 有機蔬菜 玉米濃湯 綜合堅果包	白油麵 酥炸豆包 和風咖哩干丁醬 彩椒鮑菇 藍莓烤派 季節時蔬 蘿蔔味噌湯
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
燕麥飯 壽喜豆包 筑前煮 三杯紫茄 黑糖銀絲捲 季節時蔬 玉米素排骨湯	地瓜飯 菜脯炒蛋 蜜汁黑干 素魷魚意麵 椒鹽炸香菇 季節時蔬 香菇羹湯 當季水果	海苔飯 五香滷蛋 茄汁豆包 花生海帶根 手做豆皮壽司 季節時蔬 酸辣湯	糙米飯 海結嫩腐 桂筍炒干片 四喜針菇 娘惹山藥捲 有機蔬菜 茶壺筍片湯 保久乳(11月)	港式煲仔飯 港式檸檬豆腸 塔香紫茄 蘿蔔糕 素燒賣 季節時蔬 九尾鮮菇湯
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
蕎麥飯 藥膳凍腐 京醬麵腸 佛跳牆 黑糖馬拉糕 季節時蔬 蘿蔔素肉湯	紅藜飯 花瓜油腐 海帶豆皮結 沙茶粉絲 雜糧小饅頭 季節時蔬 黃瓜丸子湯 當季水果	香鬆飯 玉米歐姆蛋 糖醋油腐 雙色山藥燴菇 手做瑪格莉特披薩 季節時蔬 關東煮湯	糙米飯 咖哩炸豆腐 田園時蔬炒蛋 奶香洋芋 紅藜小饅頭 有機蔬菜 紅豆烤奶 履歷豆奶(11月)	鐵板麵 醬烤豆包 哨子素肉醬 黑胡椒毛豆莢 銀絲卷 季節時蔬 冬瓜紅棗湯
11月30日				
紫米飯 韓式春醬豆腸 泡菜炒年糕 海帶干絲 黑糖小饅頭 季節時蔬 海芽蛋花湯				

◎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

HAPPY THANKSGIVING