

# 臺中市北屯區東山高中 115年4月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
		4月1日	4月2日	4月3日
		香鬆飯 洋芋歐姆蛋 茄汁貝殼麵 有機青江菜 味噌湯	漢堡 卡啦脆皮雞排 玉米雞丁 脆炒青花菜 紅豆烤奶 當季水果	
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
<b>清明節補假</b>	麥片飯 番茄燒肉 海皇豆腐 紅蔥小白菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	小米飯 飄香肉燥蒸蛋 泡菜豆包 紅絲高麗菜 牛蒡蘿蔔湯	糙米飯 咖哩雞 香檸青花菜 有機蚵白菜 番茄香茅鍋 當季水果	白油麵 虱目魚排 奶香雞肉白醬 蒜香萵苣 月桂葉雞湯 保久乳(4月)
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
 五穀飯 春川炒雞 起司年糕鍋 蒜香地瓜葉 海芽豆腐湯	燕麥飯 義式香料豬肉 培根青花菜 蒜香高麗菜 南瓜濃湯 當季水果	芝麻飯 玉米歐姆蛋 番茄油腐 紅蔥蚵白菜 酸辣湯	糙米飯 糖醋旗魚丁 螞蟻上樹 有機黑葉白菜 九尾雞湯 當季水果	古早味油飯 醬燒大排 香滷豆干 蒜香青江菜 蘿蔔排骨湯 綜合堅果包
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
 地瓜飯 梅干豬腳 豆醬桂竹筍 紅蔥小白菜 蓮子蓮藕雞湯	紅藜飯 泰式甜辣雞丁 香檸芽菜寬粉 蒜香空心菜 綠豆粉粿湯 當季水果	海苔飯 茶香滷蛋 鐵板豆腐 蒜香地瓜葉 關東煮湯	糙米飯 普羅旺斯魚排 咖哩洋芋 有機高麗菜 紫菜蛋花湯 當季水果	小烏龍麵 香烤雞腿 蘑菇肉醬 脆炒青花菜 玉米濃湯 履歷豆奶(4月)
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日
薏仁飯 豉汁排骨 鴨肉白菜羹 蒜香青江菜 茶壺雞湯	麥片飯 蔥鹽沙魚丁 糖醋凍腐 蒜香萵苣 黃瓜秀菇湯 當季水果	小米飯 高麗菜炒蛋 蔥香干片 蒜香空心菜 玉米排骨湯	糙米飯 鹽水雞丁 蔥鹽青花菜 有機小白菜 醬冬瓜鴨肉湯 當季水果	<b>勞動節放假</b>

◎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、含麸質之穀物、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 115年4月份素食菜單

週一	週一	週二	週四	週五
		4月1日	4月2日	4月3日
		香鬆飯 洋芋歐姆蛋 咖哩炸豆包 茄汁貝殼麵 乳酪一口酥 素有機青江菜 味噌湯	漢堡 素雞排 田園時蔬炒蛋 奶油玉米 豆沙包 脆炒青花菜 紅豆烤奶 當季水果	
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
<b>清明節補假</b>	麥片飯 香滷豆干 素蝦仁豆腐羹 三杯紫茄 黑糖小饅頭 素香炒小白菜 冬瓜丸子湯 當季水果	小米飯 日式蒸蛋 泡菜豆包 芹香海帶根 椰香山藥捲 素紅絲高麗菜 牛蒡蘿蔔湯	糙米飯 椰汁凍腐 素式素肚 香檸青花菜 手做香芋球 素有機蚵白菜 番茄香茅鍋 當季水果	白油麵 酥炸豆包 奶油干丁白醬 腰果玉米 雜糧小饅頭 素香炒萵苣 月桂葉鮮蔬湯 保久乳(4月)
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
 五穀飯 春川豆腸 香菇蒸蛋 白菜炒年糕 奶油可鬆 素香炒空心菜 海芽豆腐湯	燕麥飯 義式香料炸百頁 蕃茄油腐 雙花鮮燴 蘿蔔糕 素香炒高麗菜 南瓜濃湯 當季水果	芝麻飯 玉米歐姆蛋 照燒嫩腐 塔香海茸 娘惹山藥捲 紅蔥蚵白菜 酸辣湯	糙米飯 糖醋凍腐 三杯黑干 螞蟻上樹 手做豆皮壽司 有機黑葉白菜 九尾鮮菇湯 當季水果	素古早味油飯 醬烤豆包 香滷豆干 雙色山藥燴菇 紅藜小饅頭 素香炒青江菜 蘿蔔素肉湯 綜合堅果包
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
 地瓜飯 胡蘿蔔炒蛋 豆包桂竹筍 花生海帶根 芋泥包 素香炒小白菜 蓮子蓮藕湯	紅藜飯 泰式甜辣豆腸 椰汁烤麩 香檸芽菜寬粉 蘋果派 素香炒空心菜 綠豆粉粿湯 當季水果	海苔飯 茶香滷蛋 鐵板豆腐 塔香紫茄 素水餃 香炒地瓜葉 關東煮湯	糙米飯 茄汁豆包 海帶干絲 咖哩洋芋 手做紅豆粿 素有機高麗菜 紫菜蛋花湯 當季水果	小烏龍麵 香菇油腐 蘑菇干丁醬 脆炒小瓜 黑糖銀絲捲 脆炒青花菜 玉米濃湯 履歷豆奶(4月)
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
薏仁飯 菜脯炒蛋 泡菜凍腐 榨菜鮮菇 芝麻包 素香炒青江菜 茶壺筍片湯	麥片飯 海苔炸豆腐 糖醋麵腸 彩椒鮑菇 手作焗烤香菇 素香炒萵苣 黃瓜秀菇湯 當季水果	小米飯 高麗菜炒蛋 普羅旺斯豆腸 麻油秀珍菇 藍莓烤派 素香炒空心菜 玉米素排骨湯	糙米飯 壽喜豆包 鹽水豆干 青花菜什錦 黑糖馬拉糕 素有機小白菜 醬冬瓜素肉湯 當季水果	<b>勞動節放假</b>

◎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

