

臺中市北屯區東山高中 113年9月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
				8月30日
				古早味油飯 蔥油雞丁 綜合滷味 紅蔥小白菜 黃瓜魚丸湯
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
麥片飯 蔥香鹹豬肉 泰式酸辣油腐 蒜香青江菜 茶壺雞湯	 紫米飯 春川炒雞 韓式雜菜冬粉 紅蔥蚵白菜 紫菜蛋花湯 當季水果	芝麻飯 薯丁炒蛋 茄汁豆包 蒜香高麗菜 鮮筍排骨湯	 糙米飯 檸檬魚丁 泰式辣拌青花菜 有機黑葉白菜 椰汁紅豆西米露 當季水果	白油麵 日式唐揚雞 西西里茄汁肉醬 蒜香空心菜 玉米濃湯
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
燕麥飯 三杯雞丁 泡菜凍腐 蒜香油菜 黃瓜排骨湯	五穀飯 香酥魷魚排 奶香洋芋 蒜香高麗菜 南瓜濃湯 當季水果	小米飯 海芽炒蛋 麻婆豆腐 蒜香地瓜葉 玉米排骨湯	 糙米飯 蒜泥白肉 螞蟻上樹 有機空心菜 九尾雞湯 當季水果	鐵板麵 柚香烤雞腿 奶香雞肉白醬 脆炒青花菜 綠豆粉粿湯 綜合堅果包
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
薏仁飯 無骨雞排 咖哩洋芋 紅絲大白菜 海芽蛋花湯	 中秋節	香鬆飯 五香滷蛋 蝦仁豆腐羹 蒜香空心菜 關東煮湯	糙米飯 香料茄汁鮭魚 蔥油時蔬煲 有機荷葉白菜 蒜頭雞湯 當季水果	 刈包 酸菜肉片 香滷豆干 紅蔥蚵白菜 古早味湯米粉 履歷豆奶(9月)
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
麥片飯 普羅旺斯燉肉 奶油培根玉米 蒜香青江菜 冬瓜排骨湯	蕎麥飯 海苔魚丁 糖醋凍腐 紅蔥小白菜 鴨肉粉絲湯 當季水果	芝麻飯 起司馬鈴薯蒸蛋 香料雞汁青花 蒜香高麗菜 榨菜肉絲湯 保久乳	糙米飯 黑胡椒豬柳 關東煮 有機小松菜 味噌湯 當季水果	鐵板麵 油蔥雞 炸醬干丁 蒜香油菜 剝皮辣椒雞湯 綜合堅果包
9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
燕麥飯 花生豬腳 佛跳牆 紅蔥蚵白菜 香菇雞湯				

備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 113年9月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
				素古早味油飯 椒鹽炸豆腐 綜合滷味 栗子燴菇 紅藜小饅頭 素香炒小白菜 黃瓜丸子湯
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
麥片飯 玉米蒸蛋 泰式酸辣油腐 素香紫茄 黑糖捲 素香炒青江菜 茶壺筍片湯	紫米飯 春川豆腸 毛豆四色 韓式雜菜冬粉 蘿蔔糕 素香炒蚵白菜 紫菜蛋花湯 當季水果	芝麻飯 薯丁炒蛋 茄汁豆包 素蒼蠅頭 豆沙包 素香炒高麗菜 鮮筍菇湯	糙米飯 泰式豆腐 麻香素肚 香料青花菜 手做香芋球 素有機黑葉白菜 椰汁紅豆西米露 當季水果	白油麵 素雞排 西西里茄汁干丁 彩椒鮑菇 葡萄奶酥派 素香炒空心菜 玉米濃湯
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
燕麥飯 香滷豆干 泡菜凍腐 奶香洋芋 紅豆餅 素香炒油菜 黃瓜鮮菇湯	五穀飯 三色蛋 糖醋麵腸 芋香粒粒 銀絲捲 素香炒高麗菜 南瓜濃湯 當季水果	小米飯 海芽炒蛋 麻婆豆腐 金針蒲瓜 高麗菜包 香炒地瓜葉 玉米海帶湯	糙米飯 香菇油腐 照燒素雞 螞蟻上樹 黑糖小饅頭 素有機空心菜 九尾鮮菇湯 當季水果	鐵板麵 柚香烤豆包 奶油干丁白醬 香料櫛瓜片 馬拉糕 脆炒青花菜 綠豆粉粿湯 綜合堅果包
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
薏仁飯 南洋咖哩干丁醬 田園時蔬炒蛋 芹香海帶根 娘惹山藥捲 素紅絲大白菜 海芽蛋花湯	中秋節	香鬆飯 五香滷蛋 素蝦仁豆腐羹 塔香紫茄 黑糖馬拉糕 素香炒空心菜 關東煮湯	糙米飯 香料茄汁油腐 蜜汁豆包 時蔬寬粉煲 手做紅豆粿 素有機荷葉白菜 紅棗香菇湯 當季水果	刈包 酸菜豆干 豆瓣麵腸 筑前煮 酥炸地瓜條 素香炒蚵白菜 古早味湯米粉 履歷豆奶(9月)
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
麥片飯 菜脯炒蛋 奶油玉米干丁 香滷海結麵輪 黑糖銀絲捲 素香炒青江菜 冬瓜鮮菇湯	蕎麥飯 海苔炸豆腐 花瓜素雞 白菜炒年糕 南瓜馬芬杯 素香炒小白菜 筍片粉絲湯 當季水果	白米飯 起司馬鈴薯蒸蛋 三杯凍腐 香料青花菜 蘋果派 素香炒高麗菜 榨菜肚片湯 保久乳	糙米飯 糖醋豆腸 關東煮 塔香海草 雜糧小饅頭 素有機小松菜 味噌湯 當季水果	鐵板麵 紅燒油腐 炸醬干丁 豆瓣桂竹筍 素水餃 素香炒油菜 剝皮辣椒蘿蔔湯 綜合堅果包
9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
燕麥飯 咖哩凍腐 佛跳牆 花生麵筋 椰香山藥捲 素香炒蚵白菜 藥膳鮮菇湯				

備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利