

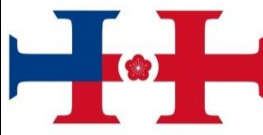




臺中市北屯區東山高中 113年10月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
	麥片飯 糖醋旗魚 銀芽干片 蒜香青江菜 黃瓜排骨湯 當季水果	海苔飯 咖哩虎皮蛋 香菇豆腐羹 蒜香高麗菜 蘿蔔魚丸湯 綜合堅果包	糙米飯 鹽水雞丁 花椰菜什錦 有機空心菜 冬瓜綠豆仙草蜜	 蔥油雞絲飯 肉燥大排 鴨肉白菜羹 蒜香萵苣 紫菜蛋花湯 保久乳
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
燕麥飯 雞肉親子丼 關東煮 蒜香油菜 味噌湯	五穀飯 椒鹽虱目魚柳 咖哩洋芋 蒜香高麗菜 九尾雞湯 當季水果	芝麻飯 玉米炒蛋 蜜汁豆包 有機黑葉白菜 香菇羹湯	雙十節放假 	刀削麵 茶香雞翅 紅蔥肉燥 紅蔥小白菜 冬瓜排骨湯 綜合堅果包
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
薏仁飯 普羅旺斯燉肉 培根青花菜 蒜香高麗菜 玉米濃湯	紫米飯 鳳梨燉雞 照燒嫩腐 蒜香油菜 鴨肉蘿蔔湯 當季水果	香鬆飯 五香滷蛋 泡菜凍腐 蒜香青江菜 黃瓜魚丸湯	糙米飯 紅燒鱈魚 螞蟻上樹 有機小松菜 蔭瓜香菇雞湯 當季水果	烏龍麵 香烤雞腿 和風咖哩醬 紅蔥蚵白菜 海芽蛋花湯 履歷豆奶(9月)
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
麥片飯 酸菜魚 鮮蔬寬粉煲 紅蔥小白菜 蒜頭雞湯	蕎麥飯 黃燜雞 客家燜筍 蒜香空心菜 酸白菜肉片湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 麻婆豆腐 蒜香高麗菜 浮水魚羹湯	 糙米飯 韓式燒肉 起司年糕鍋 有機皺葉白菜 麻香黃豆芽湯 當季水果	西班牙海鮮炊飯 蒜香燉雞 香酥吉拿棒 蕈菇青花菜 番茄蔬菜湯 綜合堅果包
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
十穀飯 瓜仔雞 佛跳牆 蒜香萵苣 酸辣湯	麥片飯 蔥香豬柳 糖醋凍腐 蒜香地瓜葉 麻油雞湯 當季水果	芝麻飯 薯丁炒蛋 香料雞汁青花 蒜香高麗菜 南瓜濃湯	糙米飯 香酥烏魚排 茄汁洋芋 有機味美菜 紅豆烤奶 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

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 113年10月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
	麥片飯 糖醋油腐 銀芽干片 素香紫茄 手做素披薩 素香炒青江菜 黃瓜鮮菇湯 當季水果	海苔飯 咖哩虎皮蛋 香菇豆腐羹 素蒼蠅頭 黑糖捲 素香炒高麗菜 蘿蔔丸子湯	糙米飯 鹽水豆干 紅燒烤麩 花椰菜什錦 蘿蔔糕 素有機空心菜 冬瓜綠豆仙草蜜 當季水果	香菇絲飯 椒鹽豆腐 糖醋麵腸 白菜羹 藍莓烤派 素香炒萵苣 紫菜蛋花湯 保久乳
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
燕麥飯 鮮菇親子丼 關東煮 彩椒鮑菇 紅藜小饅頭 素香炒油菜 味噌湯	五穀飯 紅燒油腐 咖哩烤麩 金針蒲瓜 豆沙包 素香炒高麗菜 九尾鮮菇湯 當季水果	芝麻飯 玉米炒蛋 蜜汁豆包 芋香粒粒 手作焗烤洋芋 素有機黑葉白菜 素香菇羹湯		刀削麵 壽喜豆包 素香菇肉燥 芹香海帶根 高麗菜包 素香炒小白菜 冬瓜鮮菇湯 綜合堅果包
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
薏仁飯 普羅旺斯豆腸 野菇歐姆蛋 青花筆管麵 馬拉糕 素香炒高麗菜 玉米濃湯	紫米飯 三杯凍腐 照燒嫩腐 塔香海茸 酥炸地瓜餅 素香炒油菜 酸菜蘿蔔湯 當季水果	香鬆飯 五香滷蛋 泡菜凍腐 塔香紫茄 黃金捲 素香炒青江菜 黃瓜丸子湯	糙米飯 醬燒豆腐 筍干素肚 螞蟻上樹 馬蹄條 素有機小松菜 蔭瓜香菇湯 當季水果	烏龍麵 酥炸豆包 和風咖哩干丁醬 鐵板玉米筍 黑糖小饅頭 素香炒蚵白菜 海芽蛋花湯 履歷豆奶(9月)
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
麥片飯 蜜汁黑干 五更腸旺 時蔬寬粉煲 芋泥丸 素香炒小白菜 藥膳鮮菇湯	蕎麥飯 三色蛋 紅燒豆干結 豆瓣桂竹筍 黑糖馬拉糕 素香炒空心菜 酸白菜湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 麻婆豆腐 花生麵筋 素水餃 素香炒高麗菜 浮水香菇羹湯	糙米飯 春川豆腸 杏菇凍腐 起司年糕鍋 銀絲捲 素有機皺葉白菜 麻香黃豆芽湯 當季水果	西班牙鮮菇炊飯 洋芋歐姆蛋 莎莎醬佐豆腸 香酥吉拿棒 紅豆餅 蕈菇青花菜 番茄蔬菜湯 綜合堅果包
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
十穀飯 花瓜燒嫩腐 海苔蒸蛋 佛跳牆 雜糧小饅頭 素香炒萵苣 酸辣湯	麥片飯 糖醋凍腐 三杯素雞 糖醋海帶芽 蘋果派 香炒地瓜葉 麻油菇湯 當季水果	芝麻飯 薯丁炒蛋 腰果玉米 香料青花菜 黑糖銀絲捲 素香炒高麗菜 南瓜濃湯	糙米飯 紅燒豆包 椒鹽百頁 茄汁洋芋 紫米糕捲 素有機味美菜 紅豆烤奶 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