




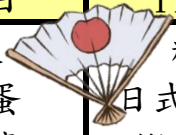



臺中市北屯區東山高中 113年11月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
				 嘉義 蔥油雞絲飯 醬燒大排 鴨肉白菜羹 蒜香青江菜 蘿蔔排骨湯 保久乳
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
燕麥飯 花生豬腳 福菜筍干 紅絲大白菜 鮮魚味噌湯	馬來西亞薑黃飯 海南雞 咖哩叻沙油腐 蒜香空心菜 肉骨茶湯 當季水果	小米飯 菜脯炒蛋 糖醋豆包 蒜香油菜 九尾雞湯	 立冬 糙米飯 藥膳魚丁 蔥油時蔬煲 有機荷葉白菜 玉米排骨湯	 東山 漢堡 無骨雞排 鹽水拼盤 脆炒青花菜 冬瓜綠豆仙草蜜 綜合堅果包
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
五穀飯 香菇燒雞 蔥香麵疙瘩 蒜香高麗菜 魷魚羹湯	紫米飯 海苔魚丁 茄汁洋芋 紅蔥小白菜 海芽蛋花湯 當季水果	芝麻飯 茶香滷蛋 香菇豆腐羹 蒜香地瓜葉 蘿蔔魚丸湯	糙米飯 筍干燒肉 胡瓜燴蝦仁 有機小松菜 麻油雞湯 當季水果	 鐵板麵 照燒雞腿 日式燒肉拌醬 蒜香萵苣 關東煮湯 履歷豆奶(11月)
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
燕麥飯 樹子鮭魚丁 綜合滷味 紅蔥蚵白菜 秀菇雞湯	蕎麥飯 鹽水雞丁 花椰菜什錦 紅蔥大白菜 黃瓜排骨湯 當季水果	芝麻飯 鮮蝦蒸蛋 泡菜凍腐 蒜香青江菜 冬瓜魚丸湯	 糙米飯 日式壽喜燒肉 嫩雞石狩鍋 有機皺葉白菜 紫菜蛋花湯 當季水果	麻油雞米糕 蔥鹽豬柳 香滷豆干 蒜香萵苣 結頭玉米湯 綜合堅果包
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
薏仁飯 香酥魚排 奶焗白菜 蒜香空心菜 茶壺雞湯	 麥片飯 泰式紅咖哩雞 檸汁青花菜 蒜香高麗菜 番茄香茅鍋 當季水果	香鬆飯 洋芋歐姆蛋 起司培根玉米 蒜香油菜 羅宋湯	白油麵 感恩節烤雞腿 波隆那蕃茄肉醬 有機青松菜 牛奶花生湯圓 當季水果	糙米飯 瓜子肉燥 麻婆豆腐 紅蔥蚵白菜 當歸鴨麵線

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11月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
				香菇絲飯 椒鹽豆腐 糖醋麵腸 白菜羹 藍莓烤派 素香炒青江菜 蘿蔔鮮菇湯 保久乳
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
燕麥飯 糖醋虎皮蛋 蘿蔔素雞 福菜筍干 黑糖捲 素紅絲大白菜 味噌湯	馬來西亞薑黃飯 酸辣豆腸 咖哩油腐 金針蒲瓜 雜糧小饅頭 素香炒空心菜 肉骨茶湯 當季水果	小米飯 菜脯炒蛋 糖醋豆包 芋香粒粒 蘿蔔糕 素香炒油菜 九尾鮮菇湯	糙米飯 藥膳凍腐 三杯素肚 時蔬寬粉煲 黃瓜鑲豆包 素有機荷葉白菜 玉米海帶湯	漢堡 素雞排 鹽水豆干 彩椒鮑菇 素水餃 脆炒青花菜 冬瓜綠豆仙草蜜 綜合堅果包
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
五穀飯 番茄炒蛋 香菇油腐 素香麵疙瘩 紅藜小饅頭 素香炒高麗菜 素魷魚羹湯	紫米飯 海苔炸豆腐 京醬黑干 茄汁洋芋 豆沙包 素香炒小白菜 海芽蛋花湯 當季水果	芝麻飯 茶香滷蛋 香菇豆腐羹 素蒼蠅頭 馬拉糕 香炒地瓜葉 蘿蔔丸子湯	糙米飯 三杯凍腐 筍干素肚 鮮燴黃瓜 手做地瓜泥球 素有機小松菜 麻油菇湯 當季水果	鐵板麵 照燒豆包 日式香菇拌醬 花生海帶根 高麗菜包 素香炒萵苣 關東煮湯 履歷豆奶(11月)
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
燕麥飯 樹子豆腐 綜合滷味 螞蟻上樹 紅豆餅 素香炒蚵白菜 藥膳秀菇湯	蕎麥飯 鹽水燻豆包 宮保麵腸 花椰菜什錦 手做素披薩 素香炒大白菜 黃瓜鮮菇湯 當季水果	芝麻飯 香菇蒸蛋 泡菜凍腐 塔香紫茄 黃金捲 素香炒青江菜 冬瓜丸子湯	糙米飯 鮮菇親子井 野蔬豆腐鍋 鐵板玉米筍 馬蹄條 素有機皺葉白菜 紫菜蛋花湯 當季水果	素麻油米糕 茄汁豆腸 香滷豆干 花生麵筋 黑糖小饅頭 素香炒萵苣 結頭玉米湯 綜合堅果包
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
薏仁飯 起司烘蛋 腰果玉米 素奶焗白菜 娘惹山藥捲 素香炒空心菜 茶壺筍片湯	麥片飯 咖哩凍腐 茄汁麵腸 檸汁青花菜 黑糖馬拉糕 素香炒高麗菜 番茄香茅湯 當季水果	香鬆飯 洋芋歐姆蛋 莎莎醬佐豆腸 田園玉米 蘋果派 素香炒油菜 羅宋湯	白油麵 藍帶豆包 波隆那蕃茄干丁 花椰菜什錦 酥炸地瓜條 素有機青松菜 牛奶花生湯圓 當季水果	糙米飯 麻婆豆腐 花瓜素雞 芹香海帶根 銀絲捲 素香炒蚵白菜 當歸麵線

備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利