

## 臺中市北屯區東山高中 113年12月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
五穀飯 京醬豬柳 奶香洋芋 蒜香青江菜 魷魚羹湯	紫米飯 腰果魚丁 泡菜豆腐 紅蔥小白菜 紫菜蛋花湯 當季水果	海苔飯 玉米炒蛋 照燒豆包 蒜香高麗菜 冬瓜排骨湯	糙米飯 花生豬腳 瑤柱白菜 有機黑葉白菜 山藥香菇雞湯 當季水果	栗子野菇炊飯 鮮嫩炸雞柳 麻油鮮蔬 蒜香A菜 蘿蔔味噌湯 保久乳
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
薏仁飯 橙汁排骨 香滷豆干 蒜香油菜 麻油雞湯	麥片飯 藥膳雞丁 白菜燴菇 紅蔥蚵白菜 蘿蔔魚丸湯 當季水果	芝麻飯 五香滷蛋 麻婆豆腐 蒜香地瓜葉 酸白菜肉片湯	糙米飯 泰式酸辣魚 香檸芽菜河粉 有機青江菜 芋頭椰果西米露 當季水果	紅蔥飯 黑蜜豬排 香筍烏蛋 蒜香萵苣 虱目魚海鮮湯 綜合堅果包
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
燕麥飯 鮭魚石狩鍋 壽喜燒 紅蔥蚵白菜 日式土瓶蒸	蕎麥飯 黃燻雞 桂筍炒肉絲 蒜香油菜 鴨肉蘿蔔湯 當季水果	小米飯 雙鮮蒸蛋 三杯凍腐 蒜香高麗菜 冬瓜魚丸湯	糙米飯 韓式燒肉 泡菜炒年糕 有機荷葉白菜 麻香黃豆芽湯 當季水果	薑母鴨米糕 蔥鹽雞翅 香拌米血 紅蔥小白菜 紅豆湯圓 履歷豆奶(12月)
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
麥片飯 三杯雞丁 胡瓜燴蝦仁 紅蔥大白菜 結頭玉米湯	五穀飯 酸菜魚 沙茶粉絲 蠔油芥藍菜 關東煮湯 當季水果	螺旋麵 香烤雞腿 波隆那蕃茄肉醬 萵菇青花菜 玉米濃湯 聖誕節小點心	糙米飯 洋蔥炒蛋 鹽水鮮蔬 有機菠菜 酸辣湯 當季水果	薏仁飯 梅干扣肉 筍香鮑菇 蒜香萵苣 九尾雞湯 綜合堅果包
12月30日	12月31日			
紫米飯 紅燒豬肉 回鍋干片 蒜香青江菜 結頭魚丸湯	紅藜飯 香酥魚排 印度香料時蔬 有機青松菜 鷹嘴豆蔬菜湯 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

◎菜單含有以下過敏原(甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、穀物類、大豆類、亞硫酸鹽類、魚類等及其製品)

※使用臺灣豬肉※

## 臺中市北屯區東山高中 113年12月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
五穀飯 京醬豆腸 菜脯炒蛋 奶香洋芋 葡萄奶酥派 素香炒青江菜 素魷魚羹湯 當季水果	紫米飯 泡菜豆腐 蘿蔔素雞 芋香粒粒 手作吐司鹹派 素香炒小白菜 紫菜蛋花湯 當季水果	海苔飯 玉米炒蛋 照燒豆包 金針蒲瓜 黑糖捲 素香炒高麗菜 冬瓜鮮菇湯	糙米飯 酸白菜凍腐 青椒炒干片 花生麵筋 雜糧小饅頭 素有機黑葉白菜 山藥香菇湯 當季水果	栗子野菇炊飯 酥炸豆包 糖醋麵腸 麻油鮮蔬 蘿蔔糕 素香炒A菜 蘿蔔味噌湯 保久乳
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
薏仁飯 糖醋嫩腐 香滷豆干 素蒼蠅頭 手作麵包布丁 素香炒油菜 麻油菇湯	麥片飯 藥膳凍腐 香滷海結麵輪 白菜燴菇 紅藜小饅頭 素香炒蚵白菜 蘿蔔丸子湯 當季水果	芝麻飯 五香滷蛋 麻婆豆腐 花生海帶根 豆沙包 香炒地瓜葉 酸白菜湯	糙米飯 酸辣豆腸 宮保豆干 檸汁青花菜 馬拉糕 素有機青江菜 芋頭椰果西米露 當季水果	紅蔥飯 樹子豆包 香筍鳥蛋 塔香紫茄 酥炸地瓜條 素香炒萵苣 當歸腐竹湯 綜合堅果包
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
燕麥飯 鮮菇親子丼 關東煮 壽喜燒 馬蹄條 素香炒蚵白菜 日式土瓶蒸	蕎麥飯 照燒嫩腐 桂筍炒素肚 塔香海茸 紅豆餅 素香炒油菜 冬菜鮮菇湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 三杯凍腐 腰果玉米 黑糖小饅頭 素香炒高麗菜 冬瓜丸子湯	糙米飯 柚香烤豆包 蜜汁黑干 泡菜炒年糕 手做甜紫米糕 素有機苜白菜 麻香黃豆芽湯 當季水果	薑母鮮菇米糕 糖醋豆腸 海苔百頁 海帶干絲 高麗菜包 素香炒小白菜 紅豆湯圓 履歷豆奶(12月)
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
麥片飯 三杯黑干 糖醋凍腐 鮮燴黃瓜 黃金捲 素香炒大白菜 結頭玉米湯	五穀飯 茄汁豆腸 五更腸旺 沙茶粉絲 娘惹山藥捲 素蠔油芥藍菜 關東煮湯 當季水果	螺旋麵 藍帶豆包 波隆那蕃茄干丁 彩椒鮑菇 黑糖馬拉糕 萵菇青花菜 玉米濃湯	糙米飯 野菇歐姆蛋 鹽水燻豆包 糖醋海帶芽 素水餃 素有機菠菜 酸辣湯 當季水果	薏仁飯 蕃茄豆腐 梅干素肚 筍香鮑菇 銀絲卷 素香炒萵苣 九尾鮮菇湯 綜合堅果包
12月30日	12月31日			
紫米飯 鐵板嫩腐 回鍋干片 栗子燴菇 手做香芋球 素香炒青江菜 結頭丸子湯	紅藜飯 椒鹽豆腐 印度香料素雞 花椰菜什錦 蘋果派 素有機青松菜 鷹嘴豆蔬菜湯 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

◎菜單含有以下過敏原(甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、穀物類、大豆類、亞硫酸鹽類、魚類等及其製品)