

臺中市北屯區東山高中 114年1月份菜單

| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1月2日 | 1月3日 |
| |  | | 糙米飯 義式香料豬肉 茄汁貝殼麵 紅蔥小白菜 月桂葉雞湯 當季水果 | 白油麵 無骨雞排 奶香雞肉白醬 蒜香萵苣 南瓜濃湯 保久乳 |
| 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 |
| 燕麥飯 花生豬腳 福菜筍干 蒜香地瓜葉 蒜頭雞湯 | 麥片飯 麻油雞 銀芽干片 蒜香A菜 臘八甜湯 當季水果 | 芝麻飯 洋蔥歐姆蛋 照燒豆包 蒜香高麗菜 浮水魚羹湯 包高中(高三) |  糙米飯 泡菜魚丁 青醬花椰菜 有機皺葉白菜 紫菜蛋花湯 當季水果 | 港式煲仔飯 瑞士雞翼 鮮蔬公仔麵 蒜香青江菜 九尾排骨湯 綜合堅果包 |
| 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 |
|  蕎麥飯 蔥油雞丁 鴨肉白菜羹 蒜香菠菜 關東煮湯 | 紫米飯 椰汁豬柳 泰式鮮蝦粉絲 蒜香油菜 泰式蔬菜清湯 當季水果 | 小米飯 香菇蒸蛋 滷味拼盤 蒜香萵苣 冬瓜魚丸湯 | 糙米飯 海苔魚丁 糖醋凍腐 有機青江菜 薑母鴨湯 當季水果 | 鐵板麵 蒜烤雞腿 蘑菇肉醬 紅蔥小白菜 玉米濃湯 履歷豆奶(1月) |
| 1月20日 | | | | |
|  五穀飯 黑蜜豬排 茄汁洋芋 蒜香高麗菜 燒仙草 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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 114年1月份素食菜單

| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|---|---|--|---|---|
| | | | 1月2日 | 1月3日 |
| | | | 糙米飯 香料茄汁油腐 腰果玉米 洋芋貝殼麵 雜糧小饅頭 素香炒小白菜 月桂葉鮮蔬湯 當季水果 | 白油麵 素雞排 奶油干丁白醬 彩椒青花菜 豆沙包 素香炒萵苣 南瓜濃湯 保久乳 |
| 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 |
| 燕麥飯 藥膳凍腐 糖醋豆腸 福菜筍干 紫米糕捲 香炒地瓜葉 山藥香菇湯 | 麥片飯 銀芽干片 麻香素肚 花生海帶根 素水餃 素香炒A菜 臘八甜湯 當季水果 | 芝麻飯 起司烘蛋 照燒豆包 芋香粒粒 馬拉糕 素香炒高麗菜 浮水香菇羹湯 | 糙米飯 泡菜豆腐 五更腸旺 塔香紫茄 紅藜小饅頭 素有機皺葉白菜 紫菜蛋花湯 當季水果 | 港式煲仔飯 醬燒豆包 三杯黑干 鮮蔬公仔麵 素燒賣 素香炒青江菜 九尾鮮菇湯 綜合堅果包 |
| 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 |
| 蕎麥飯 菜脯炒蛋 青椒炒干片 白菜羹 椰香山藥捲 香炒菠菜 關東煮湯 | 紫米飯 椰汁烤麩 鹽水燻豆包 泰式寬粉 手做地瓜泥球 素香炒油菜 泰式蔬菜清湯 當季水果 | 小米飯 香菇蒸蛋 滷味拼盤 素蒼蠅頭 藍莓烤派 素香炒萵苣 冬瓜丸子湯 | 糙米飯 糖醋凍腐 豆瓣麵腸 金針蒲瓜 黑糖馬拉糕 素有機青江菜 素薑母湯 當季水果 | 鐵板麵 椒鹽豆腐 蘑菇干丁醬 彩椒鮑菇 銀絲捲 素香炒小白菜 玉米濃湯 履歷豆奶(1月) |
| 1月20日 | | | | |
| 五穀飯 酥炸豆包 醬燒嫩腐 茄汁洋芋 蘿蔔糕 素香炒高麗菜 燒仙草 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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)