

臺中市北屯區東山高中 114年3月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
五穀飯 酸菜魚 白菜燴菇 蒜香青江菜 冬瓜排骨湯	麥片飯 藥膳雞丁 鮮燴黃瓜 蒜香空心菜 鴨肉粉絲湯 當季水果	海苔飯 高麗菜炒蛋 糖醋豆包 蒜香油菜 紫菜蛋花湯	糙米飯 花生豬腳 福菜筍干 有機山茼蒿 蒜頭雞湯 當季水果	白油麵 西西里烤雞腿 奶香雞肉白醬 紅絲大白菜 南瓜濃湯 保久乳
3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
紫米飯 香菇燒雞 銀芽肉絲 紅蔥蚵白菜 蘿蔔魚丸湯	燕麥飯 普羅旺斯燉肉 香料雞汁青花 蒜香高麗菜 玉米濃湯 當季水果	芝麻飯 洋蔥歐姆蛋 照燒嫩腐 蒜香茼蒿 牛奶花生湯圓	 糙米飯 泡菜魚丁 韓式雜菜冬粉 有機小白菜 海芽蛋花湯 當季水果	薑母鴨米糕 蔥鹽豬柳 香滷福州丸 蒜香A菜 九尾雞湯 綜合堅果包
3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
蕎麥飯 香酥蝦排 茄汁洋芋 紅蔥蚵白菜 味噌湯	薏仁飯 瓜仔雞 桂筍炒肉絲 蒜香青江菜 魷魚羹湯 當季水果	小米飯 茶葉蛋 起司培根玉米 蒜香地瓜葉 關東煮湯	 糙米飯 泰式酸辣肉片 香拌芽菜 有機青松菜 泰式蔬菜清湯 當季水果	刀削麵 照燒雞翅 紅蔥肉燥 紅絲大白菜 蔭瓜蘿蔔雞湯 履歷豆奶(3月)
3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
麥片飯 京醬豬柳 奶焗白菜 蒜香油菜 蘿蔔排骨湯	 馬來西亞薑黃飯 檸檬魚丁 培根青花菜 蒜香空心菜 綠豆椰果西米露 當季水果	香鬆飯 雙鮮蒸蛋 三杯凍腐 蠔油芥藍菜 酸辣湯	糙米飯 海南雞 咖哩叻沙油腐 有機青江菜 肉骨茶湯 當季水果	蔥油雞絲飯 黑蜜豬排 香筍烏蛋 紅蔥小白菜 結頭玉米湯 綜合堅果包
3月31日				
紅藜飯 蒜泥白肉 綜合滷味 蒜香茼蒿 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

◎本菜單含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其製品，不適合對其過敏體質者使

※使用臺灣豬肉※

臺中市北屯區東山高中 114年3月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
五穀飯 海芽炒蛋 酸菜麵腸 白菜燴菇 雜糧小饅頭 素有機青江菜 冬瓜鮮菇湯 當季水果	麥片飯 藥膳凍腐 三杯黑干 鮮燴黃瓜 手做豆皮壽司 素香炒空心菜 蘿蔔粉絲湯 當季水果	海苔飯 高麗菜炒蛋 糖醋豆包 塔香紫茄 娘惹山藥捲 素香炒油菜 紫菜蛋花湯	糙米飯 香菇油腐 海帶豆干結 福菜筍干 黑糖馬拉糕 素有機山茼蒿 藥膳秀菇湯 當季水果	白油麵 酥炸豆包 奶油干丁白醬 彩椒鮑菇 豆沙包 素紅絲大白菜 南瓜濃湯 保久乳
3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
紫米飯 香菇豆腐羹 豆包銀芽 花生麵筋 藍莓烤派 素香炒蚵白菜 蘿蔔丸子湯	燕麥飯 普羅旺斯豆腸 起司烘蛋 香料青花菜 紅藜小饅頭 素香炒高麗菜 玉米濃湯 當季水果	芝麻飯 玉米歐姆蛋 照燒嫩腐 樹子冬瓜 素水餃 素香炒萵苣 牛奶花生湯圓	糙米飯 春川豆包 麻香素肚 韓式雜菜冬粉 紫米糕捲 素有機小白菜 海芽蛋花湯 當季水果	薑母鮮菇米糕 香滷豆干 茄汁麵腸 素蒼蠅頭 馬拉糕 素香炒A菜 九尾鮮菇湯 綜合堅果包
3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
蕎麥飯 壽喜豆包 客家小炒 茄汁洋芋 椰香山藥捲 素香炒蚵白菜 味噌湯	薏仁飯 京醬黑干 豆包桂竹筍 花生海帶根 黑糖銀絲捲 素香炒青江菜 素魷魚羹湯 當季水果	小米飯 茶葉蛋 蕃茄豆腐 田園玉米 蘋果派 香炒地瓜葉 關東煮湯	糙米飯 酸辣豆腸 香拌芽菜 塔香海茸 手做地瓜泥球 素有機青松菜 泰式蔬菜清湯 當季水果	刀削麵 椒鹽豆腐 素香菇肉燥 花椰菜什錦 黑糖老麵饅頭 素紅絲大白菜 蔭瓜香菇湯 履歷豆奶(3月)
3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
麥片飯 花瓜素雞 紅蘿蔔炒蛋 素奶焗白菜 銀絲捲 素香炒油菜 蘿蔔鮮菇湯	馬來西亞薑黃飯 泰式豆腐 回鍋干片 彩椒青花菜 蘿蔔糕 素香炒空心菜 綠豆椰果西米露 當季水果	香鬆飯 香菇蒸蛋 三杯凍腐 糖醋海帶芽 手作焗烤洋芋 香炒芥藍菜 酸辣湯	糙米飯 咖哩油腐 醬燒素肚 海帶干絲 馬蹄條 素有機青江菜 肉骨茶湯 當季水果	香菇絲飯 鹽水豆干 香筍烏蛋 栗子燴菇 黃金捲 素香炒小白菜 結頭玉米湯 綜合堅果包
3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
紅藜飯 番茄炒蛋 綜合滷味 素香紫茄 炸香菇 素香炒萵苣 紅棗香菇湯	糙米飯 麻香凍豆腐 醬烤豆包 麻油蒲瓜 手做甜紫米糕 素有機黑葉白菜 白菜羹湯 當季水果	漢堡 素雞排 田園時蔬炒蛋 奶油玉米 素水餃 素香炒高麗菜 紅豆烤奶		

備註：蔬菜生長有氣候的問題，學校營養師保留修改的權利

◎本菜單含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其製品，不適合對其過敏體質者使用