

臺中市北屯區東山高中 114年4月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
	糙米飯 糖醋鯰魚 螞蟻上樹 有機黑葉白菜 榨菜肉絲湯 當季水果	漢堡 無骨雞排 玉米鮪魚沙拉 萵菇青花菜 紅豆烤奶 保久乳		清明節
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
紫米飯 海結燒肉 京醬黑干 紅絲大白菜 海芽蛋花湯	 五穀飯 泰式甜辣雞丁 香檸芽菜河粉 蒜香菠菜 泰式蔬菜清湯 當季水果	小米飯 茶葉蛋 泡菜豆腐 蒜香油菜 九尾鮮菇湯	糙米飯 油蔥雞 香筍烏蛋 有機小芥菜 冬瓜魚丸湯 當季水果	白油麵 酥炸旗魚丁 綜合滷味 紅蔥蚵白菜 旗魚羹麵湯 綜合堅果包
4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
燕麥飯 麻婆魚丁 回鍋干片 蒜香青江菜 黃瓜排骨湯	麥片飯 鹹酥雞 咖哩洋芋 蒜香萵苣 味噌湯 當季水果	海苔飯 番茄炒蛋 滷味拼盤 蒜香油菜 玉米鮮蔬湯	 糙米飯 韓式燒肉 泡菜炒年糕 有機小松菜 牛蒡蘿蔔雞湯 當季水果	夏威夷炒飯 西西里烤雞腿 奶油蒜香青花菜 蒜香高麗菜 玉米濃湯 履歷豆奶(4月)
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
蕎麥飯 蔥香豬柳 芙蓉豆腐 蒜香油菜 蒜頭雞湯	 薏仁飯 照燒雞翅 壽喜燒 紅蔥小白菜 關東煮湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 糖醋油腐 蒜香青江菜 酸辣湯	糙米飯 椒鹽雙鮮 奶焗白菜 有機荷葉白菜 熱帶水果茶 當季水果	刈包 酸菜肉片 香滷豆干 紅蔥蚵白菜 古早味湯米粉 綜合堅果包
4月28日	4月29日	4月30日		
五穀飯 香料茄汁魚丁 培根青花菜 紅絲大白菜 南瓜濃湯	燕麥飯 瓜子肉燥 筍香鮑菇 蒜香地瓜葉 紫菜蛋花湯 當季水果	芝麻飯 洋蔥炒蛋 泰式炸豆腐 紅蔥蚵白菜 蘿蔔丸子湯		

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4月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
	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 酸菜肚片湯 當季水果	漢堡 素雞排 田園時蔬炒蛋 奶油玉米 素水餃 葷菇青花菜 紅豆烤奶 保久乳		
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
紫米飯 高麗菜炒蛋 京醬黑干 素蒼蠅頭 娘惹山藥捲 素紅絲大白菜 海芽蛋花湯	五穀飯 泰式酸辣豆包 香拌芽菜 塔香紫茄 黑糖馬拉糕 香炒菠菜 泰式蔬菜清湯 當季水果	小米飯 茶葉蛋 泡菜豆腐 海帶干絲 豆沙包 素香炒油菜 九尾鮮菇湯	糙米飯 香菇油腐 香筍鳥蛋 栗子燴菇 手做珍珠丸 素有機小芥菜 冬瓜丸子湯 當季水果	白油麵 三色蛋 紅燒烤麩 芹香海帶根 藍莓烤派 素香炒蚵白菜 素香菇羹麵湯 綜合堅果包
4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
燕麥飯 麻香凍豆腐 回鍋干片 樹子冬瓜 紅藜小饅頭 素香炒青江菜 黃瓜鮮菇湯	麥片飯 酥炸豆包 毛豆蒸蛋 雙色山藥燴菇 芋泥丸 素香炒萵苣 味噌湯 當季水果	海苔飯 番茄炒蛋 綜合滷味 四喜針菇 手做豆腐香菇丸 素香炒油菜 玉米素排骨湯	糙米飯 春川豆腸 醬燒素肚 花生海帶根 黑糖銀絲捲 素有機小松菜 牛蒡蘿蔔湯 當季水果	夏威夷炒飯 素牛蒡排 奶油磨菇青花菜 彩椒鮑菇 馬拉糕 素香炒高麗菜 玉米濃湯 履歷豆奶(4月)
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
蕎麥飯 芙蓉豆腐 麻香素肚 素榨菜鮮菇 椰香山藥捲 素香炒油菜 紅棗香菇湯	薏仁飯 照燒嫩腐 壽喜豆包 鮮燴黃瓜 蘋果派 素香炒小白菜 關東煮湯 當季水果	小米飯 香菇蒸蛋 糖醋油腐 雪裡紅豆干 黑糖老麵饅頭 素香炒青江菜 酸辣湯	糙米飯 普羅旺斯豆腸 起司烘蛋 花椰菜什錦 銀絲捲 素有機荷葉白菜 熱帶水果茶 當季水果	刈包 素牛蒡排 香滷豆干 塔香海茸 蘿蔔糕 素香炒蚵白菜 古早味湯米粉 綜合堅果包
4月28日	4月29日	4月30日	4月3日	4月4日
五穀飯 沙茶豆包 茄汁麵腸 香料青花菜 馬蹄條 素紅絲大白菜 南瓜濃湯	燕麥飯 瓜子干丁 三杯素肚 筍香鮑菇 黃金捲 香炒地瓜葉 紫菜蛋花湯 當季水果	芝麻飯 野菇歐姆蛋 泰式炸豆腐 塔香紫茄 葡萄奶酥派 素香炒蚵白菜 蘿蔔丸子湯		

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用