

臺中市北屯區東山高中 114年6月份菜單

週一	週二	週三	週四	週五
6月2日 	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
麥片飯 檸檬魚丁 香拌芽菜 蒜香空心菜 泰式蔬菜清湯	薏仁飯 栗子燒雞 肉燥炒米粉 紅蔥小白菜 蘿蔔排骨湯 當季水果	海苔飯 鮮味豆腐蒸蛋 醬燒鮮筍 蒜香青江菜 冬瓜丸子湯	糙米飯 咕咾肉 雙花甜不辣 有機高麗菜 酸辣湯 當季水果	刀削麵 黑蜜豬排 炸醬干丁 蒜香萵苣 蔭瓜香菇雞湯 保久乳
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日 	6月13日
燕麥飯 春川炒雞 韓式雜菜冬粉 蒜香油菜 紫菜蛋花湯	紫米飯 香酥蝦排 泰式酸辣油腐 蒜香地瓜葉 玉米蓮藕湯 當季水果	芝麻飯 洋蔥歐姆蛋 筑前煮 紅蔥蚵白菜 味噌湯	糙米飯 花生豬腳 客家燜筍 有機荷葉白菜 九尾雞湯 當季水果	紅藜飯 夏威夷烤雞丁 奶油培根玉米 萵菇青花菜 羅宋湯 綜合堅果包
6月16日	6月17日	6月18日 	6月19日	6月20日
五穀飯 雲南大薄片 白菜燴菇 紅蔥小白菜 海芽蛋花湯	蕎麥飯 南洋咖哩雞 奶油鮮蝦青花菜 蒜香高麗菜 紅豆粉粿牛奶 當季水果	小米飯 茶葉蛋 東山干丁 蒜香青江菜 黃瓜秀菇湯	糙米飯 泡菜魚丁 起司年糕鍋 有機白苧菜 香菇竹筍雞湯 當季水果	鐵板麵 脆皮雞翅 西西里茄汁肉醬 蒜香萵苣 南瓜濃湯 履歷豆奶(5月)
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
燕麥飯 香酥魚排 奶焗白菜 蒜香青江菜 月桂葉雞湯	麥片飯 糖醋雞丁 瑤柱絲瓜滑蛋 蠔油芥藍菜 冬瓜排骨湯 當季水果	香鬆飯 薯丁炒蛋 照燒芝麻豆腐 蒜香油菜 關東煮湯	糙米飯 鮮筍燒肉 鹽水鮮蔬 有機黑葉白菜 酸菜鴨肉湯 當季水果	螺旋麵 蒜烤雞腿 奶香雞肉白醬 紅蔥蚵白菜 鷹嘴豆蔬菜湯 綜合堅果包
6月30日				
小米飯 無骨雞排 咖哩洋芋 有機空心菜 冬瓜綠豆仙草蜜				

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6月份素食菜單

週一	週二	週三	週四	週五
6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
麥片飯 玉米炒蛋 泰式豆腐 香拌芽菜 手做香芋球 素香炒空心菜 泰式蔬菜清湯 當季水果	薏仁飯 栗子油腐 茄汁麵腸 素香炒米粉 馬蹄條 素香炒小白菜 蘿蔔鮮菇湯 當季水果	海苔飯 鮮味豆腐蒸蛋 蜜汁黑干 鮮筍燴菇 豆沙包 素香炒青江菜 冬瓜丸子湯	糙米飯 糖醋凍腐 麻香素肚 花椰菜什錦 藍莓烤派 素有機高麗菜 酸辣湯	刀削麵 醬烤豆包 炸醬干丁 塔香紫茄 紅藜小饅頭 素香炒萵苣 蔭瓜蘿蔔湯 保久乳
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
燕麥飯 春川豆腸 什錦豆腐堡 韓式雜菜冬粉 黑糖小饅頭 素香炒油菜 紫菜蛋花湯	紫米飯 泰式酸辣油腐 海帶豆干結 素蒼蠅頭 椰香山藥捲 香炒地瓜葉 玉米蓮藕湯 當季水果	芝麻飯 高麗菜炒蛋 筑前煮 四喜針菇 手做紅豆粿 素香炒蚵白菜 味噌湯	糙米飯 三杯凍腐 豆包桂竹筍 海帶干絲 銀絲捲 素有機荷葉白菜 九尾鮮菇湯 當季水果	紅藜飯 夏威夷干丁 野菇歐姆蛋 腰果玉米 黑糖馬拉糕 蘆菇青花菜 羅宋湯 綜合堅果包
6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
五穀飯 菜脯炒蛋 麻婆豆腐 白菜燴菇 蘿蔔糕 素香炒小白菜 海芽蛋花湯	蕎麥飯 咖哩凍腐 糖醋豆腸 奶油磨菇青花菜 手做素披薩 素香炒高麗菜 紅豆粉粿牛奶 當季水果	小米飯 茶葉蛋 東山干丁 栗子燴菇 黑糖銀絲捲 素香炒青江菜 黃瓜秀菇湯	糙米飯 泡菜豆腐 醬燒素肚 起司年糕鍋 娘惹山藥捲 素有機白莧菜 香菇竹筍湯 當季水果	鐵板麵 素雞排 西西里茄汁干丁 芹香蒟蒻 葡萄奶酥派 素香炒萵苣 南瓜濃湯 履歷豆奶(5月)
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
燕麥飯 三杯黑干 茄汁豆腸 奶焗白菜 黃金捲 素香炒青江菜 月桂葉鮮蔬湯	麥片飯 糖醋嫩腐 絲瓜滑蛋 素香紫茄 素水餃 素蠔油芥藍菜 冬瓜鮮菇湯 當季水果	香鬆飯 薯丁炒蛋 照燒芝麻豆腐 雙色山藥燴菇 紫米糕捲 素香炒油菜 關東煮湯	糙米飯 鮮筍麵腸 鹽水豆干 芹香海帶根 蘋果派 素有機黑葉白菜 酸菜筍片湯 當季水果	螺旋麵 藍帶豆包 奶油干丁白醬 塔香海茸 雜糧小饅頭 素香炒蚵白菜 鷹嘴豆蔬菜湯 綜合堅果包
6月30日				
小米飯 海苔炸豆腐 田園時蔬炒蛋 咖哩洋芋 馬拉糕 素有機空心菜 冬瓜綠豆仙草蜜				

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