



# 臺中市西區大勇國民小學105年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
1	二	麵食	台式炒米粉	蒜泥白肉	高纖蔬菜	海芽蛋花湯	水果	
2	三	糙米飯	三杯雞	鮮蔬時錦	可口青菜	榨菜肉絲湯	水果	
3	四	地瓜飯	香滷百頁 (非基改百頁豆腐)	鮮菇蒸蛋	時令蔬菜	桂圓銀耳蓮子湯	水果	蔬食日
4	五	小米飯	香滷豬排	玉米肉末 (非基改玉米粒)	當季青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	夾子
7	一	紫米飯	韓式燒肉	紅絲炒蛋	時令青菜	味噌海芽湯 (非基改豆腐)	水果	
8	二	小米飯	酥炸魷魚圈	什錦蔬菜羹	可口青菜	紫菜蛋花湯	水果	夾子
9	三	白米飯	帝豆蜜豆干 (非基改豆干)	焗烤鵪鶉蛋	碧綠蔬菜	蔬菜五行湯	水果	蔬食日
10	四	糙米飯	蔥油雞排	鮮菇肉絲	當季青菜	牛奶玉米濃湯 (非基改玉米粒)	水果	
11	五	麵食	義大利肉醬麵 (非基改玉米粒)	可頌麵包	青翠時蔬	蘿蔔油腐湯 (非基改豆腐)	水果	夾子
14	一	白米飯	茄汁豆包 (非基改豆包)	三菇燴炒	當季時蔬	綠豆地瓜圓湯	水果	蔬食日
15	二	紫米飯	喜相逢	蕃茄燴豆腐 (非基改豆腐)	高纖蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	夾子
16	三	飯食	祖傳油飯	滷蛋+貢丸	可口青菜	柴魚湯	水果	
17	四	小米飯	咖哩肉	日式關東煮	時令蔬菜	金茸冬瓜湯	水果	
18	五	糙米飯	蘿勒烤雞	茶碗蒸	當季青菜	黃瓜排骨湯	水果	夾子
21	一	地瓜飯	筍干燒肉	白玉三絲羹	時令青菜	海芽豆腐湯 (非基改豆腐)	水果	
22	二	糙米飯	沙茶雞丁	開陽扁蒲	可口青菜	番茄蛋花湯	水果	
23	三	白米飯	清蒸嫩腐 (非基改豆腐)	玉米炒蛋 (非基改玉米粒)	碧綠蔬菜	蘿蔔什錦湯	水果	蔬食日
24	四	薏仁飯	椒鹽魚	家常豆腐 (非基改豆腐)	當季青菜	紫菜蛋花湯	水果	夾子
25	五	麵食	台式肉燥麵	滷水晶餃	青翠時蔬	冬瓜龍骨湯	水果	夾子
28	一	紫米飯	碧瓜燒雞	八寶肉醬	時令青菜	酸辣湯	水果	
29	二	糙米飯	韓式炒肉片	日式蒸蛋	可口青菜	菇菇湯	水果	
30	三	粥食	銀魚蛋花粥 (非基改玉米粒)	卡啦雞腿排	碧綠蔬菜	奶黃包	水果	夾子
31	四	小米飯	鵪鶉蛋拼盤	焗烤鮮蔬	當季青菜	海芽味噌湯 (非基改豆腐)	水果	蔬食日

