



# 臺中市西區大勇國民小學8~9月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
29	一	營養紫米飯	咖哩肉	滷雙結	高纖蔬菜	飄香筍湯	水果	
30	二	飯食	肉絲炒飯	五香滷味	可口青菜	玉米濃湯	水果	
31	三	胚芽飯	香酥魚	什錦肉片	當季青菜	鮮菇肉絲湯	水果	
1	四	香Q白米飯	三杯百頁	日式蒸蛋	時令蔬菜	紅豆紫米湯	水果	蔬食日
2	五	健康薏仁飯	沙茶雞	家常豆腐	高纖蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	
5	一	糙米飯	蔥爆肉片	鮮蔬炒菇	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	
6	二	白米飯	紅燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	碧綠蔬菜	冬瓜薑絲湯	水果	蔬食日
7	三	麵食	義大利肉醬麵	照燒雞	當季青菜	味噌豆腐湯	水果	附夾子
8	四	紫米飯	薑母鴨	田園四寶	可口青菜	鮮筍排骨湯	水果	
9	五	五穀飯	鐵路排骨	鮮蔬百匯	青翠時蔬	玉菜小魚湯	水果	
10	六	燕麥飯	鹽酥雞	咖哩洋芋	高纖蔬菜	綜合湯	水果	
12	一	小米飯	蘿蔔燉肉	玉米火腿蛋	嫩炒青菜	鮮筍湯	水果	
13	二	糙米飯	芝麻烤雞	彩燴什錦	時令青菜	金針排骨湯	水果	
14	三	白米飯	香菇素肉燥	焗烤鮮蔬	碧綠蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	蔬食日
19	一	薏仁飯	蒜泥白肉	佛跳牆	碧綠蔬菜	翡翠銀魚湯	水果	
20	二	白米飯	泰式里肌	雙色干絲	高纖蔬菜	海芽蛋花湯	水果	
21	三	地瓜飯	醬爆雞丁	鮮菇蒸蛋	田園蔬菜	冬菜粉絲湯	水果	
22	四	小米飯	鴿蛋肉燥	芹香甜不辣	當季時蔬	養生雙菇湯	水果	
23	五	粥食	素海苔香鬆粥	滷味拼盤	快炒青菜	奶皇包	水果	蔬食日
26	一	胚芽飯	三杯雞	麻婆豆腐	當季時蔬	玉米蛋花湯	水果	
27	二	飯食	培根炒飯	紅燒肉	高纖蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	
28	三	小米飯	椒鹽魚	蒲瓜什錦	田園蔬菜	鮮筍金菇湯	水果	
29	四	白米飯	清蒸嫩腐	蕃茄炒蛋	當季時蔬	綠豆薏仁湯	水果	蔬食日
30	五	糙米飯	蔥油雞	香炒嫩筍	快炒青菜	黃瓜排骨湯	水果	

