



臺中市西區大勇國民小學10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
3	一	糙米飯	蘿蔔燒肉	花菜黑輪	高纖蔬菜	酸辣湯	水果	
4	二	紫米飯	塔香魚丁	芋香四寶	可口青菜	金針排骨湯	水果	夾子
5	三	麵食	什錦麵疙瘩	茶香滷蛋	當季青菜	銀絲卷	水果	夾子
6	四	地瓜飯	醬烤雞排	鮮筍什錦	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	夾子
7	五	白米飯	海結燴鴿蛋	蕃茄燒百頁	高纖蔬菜	青菜蛋花湯	水果	蔬食日
10	一	雙十節						
11	二	胚芽飯	椒鹽豬排	咖哩豆腐	碧綠蔬菜	雪花雙菇湯	水果	
12	三	小米飯	烏龍干片	玉米蒸蛋	當季青菜	地瓜芋圓湯	水果	蔬食日
13	四	飯食	火腿蛋炒飯	蠔油雞排	可口青菜	榨菜肉絲湯	水果	
14	五	糙米飯	三杯雞	黃瓜滷炒	青翠時蔬	小魚味噌湯	水果	
17	一	白米飯	咖哩洋芋	素火腿炒蛋	嫩炒青菜	菇菇湯	水果	蔬食日
18	二	小米飯	迷迭香烤雞	紅燒豆腐	時令青菜	紫菜蛋花湯	水果	夾子
19	三	麵食	義大利肉醬麵	香滷雙味	碧綠蔬菜	玉米濃湯	水果	夾子
20	四	胚芽飯	香酥聰明魚	鮮菇白菜滷	碧綠蔬菜	金針肉絲湯	水果	
21	五	薏仁飯	香菇肉燥	丁香花生	高纖蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	
24	一	紫米飯	筍干燒肉	青花培根	快炒青菜	蔬菜五行湯	水果	
25	二	白米飯	塔香雙丁	鮮菇蒸蛋	當季時蔬	綠豆西米露湯	水果	蔬食日
26	三	地瓜飯	咖哩雞	五彩干絲	田園蔬菜	黃瓜貢丸湯	水果	
27	四	飯食	滑蛋瘦肉粥	刈包+爌肉	當季時蔬	酸菜花生糖粉	水果	夾子
28	五	糙米飯	卡啦雞排	蘿蔔羹	高纖蔬菜	海芽豆腐湯	水果	
31	一	糙米飯	醬燒里肌	肉末玉米	田園蔬菜	茶壺湯	水果	

