



臺中市西區大勇國民小學11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	小米飯	椒鹽魚	彩燴什錦	高纖蔬菜	香菇雞湯	水果	夾子
2	三	麵食	台式肉燥麵	香滷雞排	可口青菜	蘿蔔貢丸湯	水果	夾子
3	四	胚芽飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	當季青菜	冬瓜排骨湯	水果	
4	五	白米飯	鴿蛋拼盤	焗烤鮮蔬	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果	蔬食日
7	一	糙米飯	樹子蒸魚	咖哩洋芋	嫩炒青菜	番茄蛋花湯	水果	
8	二	白米飯	鮮菇嫩腐	紅蘿蔔炒蛋	碧綠蔬菜	紅豆紫米湯	水果	蔬食日
9	三	飯食	祖傳油飯	滷味拼盤	青翠時蔬	藥膳排骨湯	水果	
10	四	胚芽飯	卡啦雞排	什錦蔬菜羹	可口青菜	玉米蛋花湯	水果	夾子
11	五	小米飯	筍干燒肉	開陽白菜	當季青菜	雪花雙菇湯	水果	
14	一	白米飯	紅燒豆包	五彩腰果玉米	嫩炒青菜	蔬菜五行湯	水果	蔬食日
15	二	麵食	義大利肉醬麵	麥克雞塊	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	夾子
16	三	地瓜飯	迷迭香烤雞	鮮蔬總燴	碧綠蔬菜	金針排骨湯	水果	夾子
17	四	小米飯	鐵板豬柳	日式蒸蛋	碧綠蔬菜	鮮蔬細粉湯	水果	
18	五	胚芽飯	咖哩魚丁	管筍炒肉片	高纖蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	
21	一	糙米飯	瓜仔蒸肉餅	番茄燴豆腐	快炒青菜	鮮菇蛋花湯	水果	
22	二	白米飯	香酥魚	開陽扁蒲	當季時蔬	牛奶玉米濃湯	水果	夾子
23	三	小米飯	三杯雞	培根花菜	田園蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果	
24	四	粥食	什錦蔬菜粥	香滷雙味	當季時蔬	奶皇包	水果	蔬食日
25	五	地瓜飯	麻油鴨丁	玉米炒蛋	高纖蔬菜	山藥排骨湯	水果	
28	一	胚芽飯	花生豬腳	海帶三絲	田園蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	
29	二	白米飯	素肉燥干丁	鮮菇蒸蛋	時令青菜	燒仙草	水果	蔬食日
30	三	紫米飯	香香炸雞	佛跳牆	碧綠蔬菜	小魚味噌湯	水果	夾子

