



臺中市西區大勇國民小學12月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
1	四	小米飯	瓜仔蒸魚	咖哩洋芋	可口青菜	蔬菜蛋花湯	水果	
2	五	麵食	義大利肉醬麵	醬烤雞腿	高纖蔬菜	珍珠奶茶	水果	夾子
5	一	胚芽飯	蔥油雞	大瓜鮮燴	青翠時蔬	青菜豆腐湯	水果	
6	二	小米飯	香酥魚	鮮蔬百燴	嫩炒青菜	玉米濃湯	水果	夾子
7	三	白米飯	塔香百頁	日式蒸蛋	時令蔬菜	清香結頭湯	水果	蔬食日
8	四	麵食	麵線糊	滷味拼盤	碧綠蔬菜	可頌麵包	水果	
9	五	糙米飯	日式咖哩雞	小瓜干丁	當季青菜	番茄蛋花湯	水果	
12	一	地瓜飯	樹子蒸魚	花菜黑輪	可口青菜	一品冬瓜湯	水果	
13	二	白米飯	彩椒豆包	素火腿炒蛋	當季青菜	日式味噌湯	水果	蔬食日
14	三	粥食	銀魚蛋花粥	香酥炸雞	嫩炒青菜	芝麻包	水果	
15	四	糙米飯	蘿蔔燒肉	麻婆豆腐	時令青菜	菇菇湯	水果	
16	五	紫米飯	醬爆雞丁	木須肉	碧綠蔬菜	玉米蛋花湯	水果	
19	一	五穀飯	三杯雞	客家小炒	碧綠蔬菜	山藥排骨湯	水果	
20	二	小米飯	椒鹽魚	鮮菇豆腐煲	高纖蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	夾子
21	三	紫米飯	打拋豬肉	蛋酥白菜	快炒青菜	紅豆湯圓	水果	冬至
22	四	胚芽飯	蘑菇豬排	鮮瓜什錦	當季時蔬	翡翠蛋花湯	水果	夾子
23	五	飯食	海苔香鬆飯	玉米炒蛋	田園蔬菜	和風味噌湯	水果	蔬食日
26	一	糙米飯	酥炸鮮魚	馬鈴薯三色	當季時蔬	榨菜肉絲湯	水果	
27	二	麵食	海鮮拉麵	滷肉什錦	碧綠蔬菜	奶皇包	水果	夾子
28	三	小米飯	蘿勒烤雞	鮮蔬百燴	田園蔬菜	青菜蛋花湯	水果	
29	四	白米飯	蜜汁豆干	鮮菇蒸蛋	時令青菜	藥膳湯	水果	蔬食日
30	五	地瓜飯	蒙古燒肉	嫩炒筍	高纖蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	

