



臺中市西區大勇國民小學1月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
2	一	補休一天						
3	二	糙米飯	香酥鮮魚	鮮瓜什錦	碧綠蔬菜	結頭菜排骨湯	水果	夾子
4	三	飯食	揚州炒飯	日式關東煮	時令蔬菜	青菜什錦湯	水果	
5	四	小米飯	筍干燒肉	豆干三絲	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	
6	五	白米飯	彩燴嫩腐	日式蒸蛋	當季青菜	桂圓銀耳蓮子湯	水果	蔬食日
9	一	紫米飯	香滷雞排	蕃茄炒蛋	嫩炒青菜	味噌海芽湯	水果	夾子
10	二	白米飯	咖哩肉	海帶三絲	當季青菜	金茸冬瓜湯	水果	
11	三	小米飯	旗魚排	大白魷魚羹	可口青菜	蘿蔔排骨湯	水果	夾子
12	四	粥食	玉米蔬菜粥	滷蛋豆干	有機蔬菜	雙色饅頭	水果	蔬食日, 夾子
13	五	糙米飯	黑胡椒肉柳	什錦玉米	碧綠蔬菜	玉菜小魚湯	水果	
16	一	小米飯	樹子蒸魚	三色炒蛋	碧綠蔬菜	冬瓜貢丸湯	水果	
17	二	糙米飯	蘿勒烤雞	彩燴什錦	高纖蔬菜	冬菜粉絲湯	水果	夾子
18	三	地瓜飯	糖醋嫩腐	焗烤鮮蔬	快炒青菜	紅豆紫米湯	水果	蔬食日
19	四	麵食	義大利肉醬麵	花枝丸	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	水果	夾子
20	五	放寒假囉！						
23	一							
24	二							
25	三							
26	四							
27	五							



台邑用心 吃得安心