



# 臺中市西區大勇國民小學106年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
1	三	糙米飯	三杯雞	鮮蔬時錦	高纖蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	
2	四	地瓜飯	香滷百頁	鮮菇蒸蛋	可口青菜	桂圓銀耳蓮子湯	水果	蔬食日
3	五	小米飯	鹽酥魚	玉米肉末	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	夾子
6	一	紫米飯	韓式燒肉	紅絲炒蛋	當季青菜	味噌海芽湯	水果	
7	二	小米飯	椒鹽海雞腿	什錦蔬菜羹	時令青菜	蘿蔔油腐湯	水果	夾子
8	三	白米飯	鮑菇蜜豆干	咖哩洋芋	可口青菜	玉米蛋花湯	水果	蔬食日
9	四	糙米飯	蔥油雞排	鮮菇肉絲	碧綠蔬菜	蔬菜五行湯	水果	夾子
10	五	麵食	義大利肉醬麵	可頌麵包	當季青菜	紫菜蛋花湯	水果	夾子
13	一	小米飯	蘿勒烤雞腿	蕃茄燴豆腐	青翠時蔬	黃瓜排骨湯	水果	夾子
14	二	紫米飯	喜相逢	茶碗蒸	當季時蔬	豆薯湯	水果	夾子
15	三	飯食	祖傳油飯	鴿蛋干丁	高纖蔬菜	日式柴魚湯	水果	
16	四	白米飯	茄汁豆包	三菇燴炒	可口青菜	牛奶玉米濃湯	水果	蔬食日
17	五	糙米飯	咖哩肉	日式關東煮	時令蔬菜	金茸冬瓜湯	水果	
20	一	地瓜飯	筍干燒肉	白玉三絲羹	當季青菜	海芽豆腐湯	水果	
21	二	糙米飯	沙茶雞丁	家常豆腐	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	
22	三	白米飯	清蒸嫩腐	玉米炒蛋	可口青菜	綠豆地瓜圓湯	水果	蔬食日
23	四	薏仁飯	椒鹽魚	開陽扁蒲	碧綠蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	夾子
24	五	麵食	台式肉燥麵	滷蛋+貢丸	當季青菜	酸辣湯	水果	夾子
27	一	紫米飯	碧瓜燒雞	八寶肉醬	青翠時蔬	冬瓜排骨湯	水果	
28	二	白米飯	鴿蛋拼盤	焗烤鮮蔬	碧綠蔬菜	海芽味噌湯	水果	蔬食日
29	三	粥食	銀魚蛋花粥	卡啦雞排	可口青菜	奶皇包	水果	夾子
30	四	小米飯	韓式炒肉片	日式蒸蛋	時令青菜	菇菇湯	水果	
31	五	糙米飯	日式咖哩雞	五彩干絲	當季青菜	蘿蔔貢丸湯	水果	

