



臺中市西區大勇國民小學106年5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
1	一	小米飯	壽喜燒	螞蟻上樹	可口青菜	香菇雞湯	水果	
2	二	糙米飯	卡啦雞排	嫩炒扁蒲	碧綠蔬菜	番茄蛋花湯	水果	夾子
3	三	粥食	鮮筍粥	刈包+爌肉	青翠時蔬	酸菜花生糖粉	水果	夾子
4	四	麥片飯	香菇肉燥	芹香炒菇	當季青菜	蘿蔔貢丸湯	水果	
5	五	白米飯	清蒸嫩腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	仙草地瓜圓湯	水果	蔬食日
8	一	地瓜飯	三杯雞	鴿蛋什錦	可口青菜	味噌小魚湯	水果	
9	二	紫米飯	樹子蒸魚	白玉三絲羹	碧綠蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	
10	三	白米飯	咖哩百頁	日式蒸蛋	當季青菜	蔬菜五行湯	水果	蔬食日
11	四	胚芽飯	鐵板肉片	田園四喜	青翠時蔬	關東煮湯	水果	
12	五	麵食	義大利肉醬麵	地瓜薯條	時令青菜	玉米蛋花湯	水果	夾子
15	一	白米飯	香菇素肉燥	焗烤鮮蔬	高纖蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	蔬食日
16	二	糙米飯	鹽酥雞	家常豆腐	當季青菜	昆布養生湯	水果	
17	三	飯食	夏威夷炒飯	彩燴高麗菜捲	碧綠蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	夾子
18	四	小米飯	香嫩烤雞	鮮燴什錦	可口青菜	青菜蛋花湯	水果	夾子
19	五	薏仁飯	泡菜燒肉	丁香花生	時令青菜	玉米濃湯	水果	
22	一	小米飯	親子丼	番茄燴豆腐	可口青菜	鮮筍排骨湯	水果	
23	二	麵食	大麵粿	傳統肉粽	時令青菜	滷蛋	水果	
24	三	糙米飯	香酥魚	白菜滷	當季青菜	豆薯排骨湯	水果	夾子
25	四	紫米飯	咖哩肉丁	什錦鮮炒	青翠時蔬	玉米排骨湯	水果	
26	五	白米飯	佛跳牆	鮮菇蒸蛋	碧綠蔬菜	味噌湯	水果	蔬食日
31	三	紫米飯	紐澳良烤雞排	鮮菇花菜	時令青菜	蘿蔔排骨湯	水果	夾子

