



# 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  |

