



臺中市西區大勇國民小學106年6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	蒜泥白肉	玉米四色	可口青菜	竹筍貢丸湯	水果	
2	五	糙米飯	鹽酥魚	什錦蔬菜羹	碧綠蔬菜	海結營養湯	水果	夾子
3	六	白米飯	清蒸嫩腐	焗烤鮮蔬	青翠時蔬	摩摩喳喳	水果	蔬食日
5	一	小米飯	紅燒軟腱	螞蟻上樹	當季青菜	蘿蔔排骨湯	水果	
6	二	糙米飯	椒鹽魚	鮮瓜什錦	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	夾子
7	三	麵食	義大利肉醬麵	可頌麵包	可口青菜	金針肉絲湯	水果	夾子
8	四	地瓜飯	親子丼	筍子炒肉絲	碧綠蔬菜	什錦湯	水果	
9	五	白米飯	沙茶豆干	鮮菇蒸蛋	當季青菜	日式味噌湯	水果	蔬食日
12	一	五穀飯	咖哩肉丁	五彩干絲	青翠時蔬	鮮瓜金菇湯	水果	
13	二	紫米飯	鹽酥魚	什錦彩燴	時令青菜	海芽蛋花湯	水果	夾子
14	三	糙米飯	芝麻烤雞	白菜滷	高纖蔬菜	竹筍排骨湯	水果	夾子
15	四	白米飯	鐵板豆包絲	玉米炒蛋	當季青菜	地瓜仙草茶湯	水果	蔬食日
16	五	飯食	祖傳油飯	鴿蛋什錦	碧綠蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	
19	一	白米飯	番茄燒百頁	日式蒸蛋	可口青菜	昆布養生湯	水果	蔬食日
20	二	飯食	港式炒飯	蠔油豬排	時令青菜	鮮瓜排骨湯	水果	
21	三	紫米飯	卡啦雞排	麻婆豆腐	可口青菜	金針排骨湯	水果	夾子
22	四	小米飯	泡菜燒肉	客家小炒	時令青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	
23	五	糙米飯	樹子蒸魚	鮮筍炒肉絲	當季青菜	玉米蛋花湯	水果	
26	一	小米飯	三杯雞	翠綠鮮菇	青翠時蔬	酸辣湯	水果	
27	二	白米飯	泰式豆包	鮮蔬鴿蛋	碧綠蔬菜	紅豆湯圓	水果	蔬食日
28	三	麵食	古早味肉燥麵	香Q滷蛋	時令青菜	海芽味噌湯	水果	夾子
29	四	五穀飯	紅燒鮮魚	彩燴什錦	當季青菜	鮮蔬細粉湯	水果	
30	五	紫米飯	御膳大排	鮮菇豆腐煲	青翠時蔬	鮮筍湯	水果	夾子

