



臺中市西區大勇國民小學8~9月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果
30	三	糙米飯	咖哩肉	五彩銀芽	高纖蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果
31	四	飯食	海陸炒飯	滷味什錦	可口青菜	竹筍排骨湯	水果
1	五	健康薏仁飯	沙茶雞	家常豆腐	當季青菜	鮮菇肉絲湯	水果
4	一	糙米飯	蔥爆肉片	鮮蔬炒菇	時令蔬菜	青菜蛋花湯	水果
5	二	白米飯	三杯百頁	日式蒸蛋	高纖蔬菜	海芽味噌湯	水果
6	三	麵食	義大利肉醬麵	照燒雞	時令青菜	玉米火腿蛋花湯	水果
7	四	紫米飯	椒鹽魚	咖哩洋芋	碧綠蔬菜	玉菜小魚湯	水果
8	五	五穀飯	鴨丁米血	田園四寶	當季青菜	鮮筍湯	水果
11	一	糙米飯	蘿蔔燉肉	玉米火腿蛋	可口青菜	黃瓜排骨湯	水果
12	二	營養小米飯	芝麻烤雞	彩燴什錦	青翠時蔬	鮮菇肉絲湯	水果
13	三	白米飯	香菇肉燥	鮮蔬寬粉	高纖蔬菜	地瓜仙草茶湯	水果
14	四	粥食	海苔香鬆粥	鐵板鴿蛋嫩油丁	嫩炒青菜	奶皇包	水果
15	五	糙米飯	樹子蒸魚	銀蘿三絲	時令青菜	玉米濃湯	水果
18	一	地瓜飯	貴妃燒雞	雙色干絲	碧綠蔬菜	冬菜粉絲湯	水果
19	二	薏仁飯	鹽酥魚	佛跳牆	快炒青菜	蕃茄蔬菜湯	水果
20	三	白米飯	香菇素肉燥	焗烤鮮蔬	高纖蔬菜	味噌海芽蛋花湯	水果
21	四	小米飯	泰式里肌	鮮菇蒸蛋	田園蔬菜	翡翠銀魚湯	水果
22	五	米粉	台式炒米粉	鴿蛋肉燥	當季時蔬	養生雙菇湯	水果
25	一	胚芽飯	三杯雞	麻婆豆腐	快炒青菜	綜合湯	水果
26	二	肉羹燴飯	滷鐵路排骨	飄香滷蛋	當季時蔬	肉羹湯	水果
27	三	小米飯	椒鹽魚	蒲瓜什錦	高纖蔬菜	鮮筍金菇湯	水果
28	四	白米飯	清蒸嫩腐	蕃茄炒蛋	田園蔬菜	綠豆薏仁湯	水果
29	五	糙米飯	蔥油雞	肉末玉米	當季時蔬	黃瓜排骨湯	水果
30	六	紫米飯	紅燒肉	海帶三絲	快炒青菜	金針肉絲湯	水果



備註
蔬食日
附夾子
附夾子
附夾子
蔬食日
附夾子
蔬食日
附夾子
蔬食日