



臺中市西區大勇國民小學11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	麵食	台式肉燥麵	香滷雞排	高纖蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	夾子
2	四	紫米飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	可口青菜	冬瓜排骨湯	水果	
3	五	糙米飯	鮮菇嫩腐	紅蘿蔔炒蛋	碧綠蔬菜	海芽味噌湯	水果	蔬食日
6	一	麥片飯	樹子蒸魚	咖哩洋芋	時令蔬菜	番茄什錦湯	水果	
7	二	小米飯	滷蛋拼盤	焗烤鮮蔬	碧綠蔬菜	紅豆紫米湯	水果	蔬食日
8	三	飯食	肉絲蛋炒飯	彩燴獅子頭	高纖蔬菜	藥膳排骨湯	水果	
9	四	胚芽飯	香香炸雞	什錦蔬菜羹	時令青菜	絲瓜湯	水果	夾子
10	五	地瓜飯	黃豆燒豬腩	開陽白菜	當季青菜	雪花雙菇湯	水果	
13	一	胚芽飯	咖哩鮮魚	管筍炒肉片	可口青菜	冬瓜排骨湯	水果	
14	二	麵食	義大利肉醬麵	麥克雞塊	青翠時蔬	玉米蛋花湯	水果	夾子
15	三	薏仁飯	三杯雞	培根花菜	嫩炒青菜	金針排骨湯	水果	
16	四	小米飯	鐵板豬排	日式蒸蛋	時令青菜	鮮蔬細粉湯	水果	夾子
17	五	糙米飯	紅燒豆包	五彩腰果玉米	碧綠蔬菜	蔬菜五行湯	水果	蔬食日
20	一	紫米飯	洋蔥豬柳	番茄燴豆腐	碧綠蔬菜	鮮菇蛋花湯	水果	
21	二	薏仁飯	香酥魚	鮮蔬總燴	高纖蔬菜	地瓜芋圓湯	水果	夾子
22	三	小米飯	迷迭香烤雞	開陽扁蒲	快炒青菜	冬瓜魚丸湯	水果	夾子
23	四	粥食	松子蔬菜粥	滷雙味	田園蔬菜	奶皇包	水果	蔬食日
24	五	糙米飯	麻油雞丁	玉米炒蛋	當季時蔬	山藥排骨湯	水果	
27	一	紫米飯	花生豬腳	海帶三絲	當季時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	
28	二	糙米飯	卡啦雞排	佛跳牆	高纖蔬菜	小魚味噌湯	水果	夾子
29	三	小米飯	素肉燥干丁	鮮菇蒸蛋	田園蔬菜	牛奶玉米濃湯	水果	蔬食日
30	四	糙米飯	豆酥蒸魚	南洋咖哩	當季時蔬	蔬菜蛋花湯	水果	



台邑用心 吃得安心