



# 臺中市西區大勇國民小學12月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果
1	五	漢堡	漢堡+卡拉雞排	玉米炒蛋	高纖蔬菜	珍珠奶茶	水果
4	一	胚芽飯	紅燒豬排	麻婆豆腐	青翠時蔬	玉米蛋花湯	水果
5	二	小米飯	香酥魚	鮮蔬百燴	嫩炒青菜	青菜豆腐湯	水果
6	三	糙米飯	塔香百頁	日式蒸蛋	時令蔬菜	清香結頭湯	水果
7	四	麵食	麵線糊	清蒸肉圓	碧綠蔬菜	飄香滷蛋	水果
8	五	麥片飯	日式咖哩雞	小瓜干丁	當季青菜	山藥排骨湯	水果
11	一	地瓜飯	樹子蒸魚	大瓜鮮燴	可口青菜	菇菇湯	水果
12	二	糙米飯	彩椒豆包	番茄炒蛋	時令青菜	海芽味噌湯	水果
13	三	粥食	銀魚蛋花粥	香酥炸雞	嫩炒青菜	黑糖馬拉糕	水果
14	四	糙米飯	紅燒肉	花菜黑輪	當季青菜	一品冬瓜湯	水果
15	五	紫米飯	醬爆雞丁	木須肉	碧綠蔬菜	青菜蛋花湯	水果
18	一	飯食	海苔香鬆飯	鴿蛋什錦	碧綠蔬菜	和風味噌湯	水果
19	二	小米飯	椒鹽魚	鮮菇豆腐煲	高纖蔬菜	海芽蛋花湯	水果
20	三	胚芽飯	蘑菇豬排	鮮瓜什錦	快炒青菜	翡翠吻魚湯	水果
21	四	五穀飯	三杯雞	紅蔘炒蛋	當季時蔬	金針肉絲湯	水果
22	五	紫米飯	打拋豬肉	蛋酥白菜	田園蔬菜	紅豆湯圓	水果
25	一	糙米飯	茄汁魚丁	馬鈴薯三色	當季時蔬	榨菜肉絲湯	水果
26	二	麵食	義大利肉醬麵	桂冠海鮮捲	碧綠蔬菜	奶皇包	水果
27	三	小米飯	蘿勒烤雞	什錦百燴	田園蔬菜	青菜蛋花湯	水果
28	四	糙米飯	蜜汁豆干	鮮菇蒸蛋	時令青菜	藥膳湯	水果
29	五	地瓜飯	蒙古燒肉	嫩炒管筍	高纖蔬菜	冬瓜排骨湯	水果



備註

夾子

夾子

蔬食日

夾子

蔬食日

夾子

蔬食日

夾子

夾子

冬至

夾子

夾子

蔬食日