



臺中市西區大勇國民小學1月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	
1	一	元旦放假一天						
2	二	糙米飯	香酥鮮魚	鮮蔬什錦	碧綠蔬菜	結頭菜排骨湯	水果	
3	三	飯食	祖傳油飯	蠔油雞排	時令蔬菜	青菜什錦湯	水果	
4	四	小米飯	筍干燒肉	豆干三絲	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	
5	五	糙米飯	彩燴嫩腐	日式蒸蛋	有機蔬菜	桂圓銀耳蓮子湯	水果	
8	一	紫米飯	香滷雞排	蕃茄炒蛋	嫩炒青菜	海結豆薯湯	水果	
9	二	糙米飯	咖哩肉	海帶三絲	當季青菜	金茸蔬菜湯	水果	
10	三	小米飯	鹹酥魚	鮮蔬魷魚羹	可口青菜	茶壺湯	水果	
11	四	粥食	玉米蔬菜粥	滷蛋豆干	有機蔬菜	銀絲卷	水果	
12	五	糙米飯	咕咾肉	四色玉米	有機蔬菜	玉菜小魚湯	水果	
15	一	小米飯	樹子蒸魚	三色炒蛋	碧綠蔬菜	酸辣湯	水果	
16	二	糙米飯	日式親子丼	芹香肉片	高纖蔬菜	冬菜粉絲湯	水果	
17	三	地瓜飯	紅燒豆腐	焗烤鮮蔬	快炒青菜	紅豆紫米湯	水果	
18	四	麵食	義大利肉醬麵	燒賣. 珍珠丸子	有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	水果	
19	五	糙米飯	紅燒大排	沙茶豆腐煲	有機蔬菜	菌菇肉絲湯	水果	
22	一	紫米飯	韓式燒肉	魚香炒蛋	當季青菜	味噌豆腐湯	水果	
23	二	糙米飯	鹽酥魚	彩燴馬鈴薯	可口青菜	蘿蔔排骨湯	水果	
24	三	小米飯	醬烤雞腿	什錦百燴	有機蔬菜	蔬菜貢丸湯	水果	
25	四							
26	五							



台邑用心 吃得安心

備註
夾子
夾子
蔬食日
夾子
夾子
蔬食日, 夾子
蔬食日
夾子
夾子
夾子
夾子

