



臺中市西區大勇國民小學107年5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
1	二	糙米飯	香滷雞排	白玉三絲羹	可口青菜	番茄蛋花湯	水果	夾子
2	三	粥食	吻魚蔬菜粥	刈包+爌肉	碧綠蔬菜	酸菜花生糖粉	水果	夾子
3	四	麥片飯	壽喜燒	韓式拌菜	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	
4	五	糙米飯	鮮炸魚	什錦彩燴	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	夾子
7	一	糙米飯	三杯雞	嫩炒扁蒲	時令青菜	味噌小魚湯	水果	
8	二	地瓜飯	豆酥蒸魚	蕃茄炒蛋	可口青菜	冬瓜排骨湯	水果	
9	三	小米飯	咖哩洋芋	鴿蛋什錦	碧綠蔬菜	蔬菜五行湯	水果	蔬食日
10	四	麵食	義大利肉醬麵	地瓜薯條	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	夾子
11	五	糙米飯	鐵板肉片	田園四喜	有機蔬菜	關東煮湯	水果	
14	一	糙米飯	鹽酥魚	家常豆腐	時令青菜	海苔粗絲湯	水果	夾子
15	二	小米飯	香菇素肉燥	焗烤鮮蔬	高纖蔬菜	地瓜芋圓湯	水果	蔬食日
16	三	飯食	夏威夷炒飯	彩燴高麗菜捲	當季青菜	玉米濃湯	水果	
17	四	糙米飯	義式烤雞腿	鮮燴什錦	有機蔬菜	古早味米粉湯	水果	夾子
18	五	薏仁飯	韓式泡菜燒肉	丁香花生	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	
21	一	小米飯	親子丼	五彩干絲	時令青菜	鮮筍排骨湯	水果	
22	二	麵食	日式味噌拉麵	日式豬排	可口青菜	玉米肉末	水果	夾子
23	三	糙米飯	紅醬魚丁	白菜滷	時令青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	
24	四	紫米飯	咖哩肉丁	花椰肉片	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	
25	五	糙米飯	佛跳牆	鮮菇蒸蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	蔬食日
28	一	糙米飯	蒜泥白肉	什錦鮮炒	碧綠蔬菜	南瓜濃湯	水果	
29	二	小米飯	豆皮披薩	鮮菇花菜	時令青菜	摩摩喳喳	水果	蔬食日
30	三	紫米飯	紐澳良烤雞排	番茄燴豆腐	青翠時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	夾子
31	四	糙米飯	鹽酥魚	金茸蔬菜羹	有機蔬菜	海結營養湯	水果	夾子

