



臺中市西區大勇國民小學107年10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
1	一	地瓜飯	清蒸檸檬魚	鐵板杏鮑菇	當季青菜	蔬菜蛋花湯	水果	
2	二	糙米飯	三杯雞	黃瓜肉片	新鮮蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	
3	三	小米飯	腰果什錦干丁	日式蒸蛋	青翠時蔬	海帶芽味噌湯	水果	蔬食日
4	四	糙米飯	椒鹽豬排	什錦百燴	有機蔬菜	青菜什錦湯	水果	夾子
5	五	飯食	祖傳油飯	蠔油雞排	有機蔬菜	鮮瓜玉穗湯	水果	夾子
8	一	小米飯	蘿蔔燒肉	花菜匯炒	當季青菜	酸辣湯	水果	
9	二	素食鐵板麵	清蒸高麗菜捲	鮮蔬鴿蛋	碧綠蔬菜	玉米蛋花湯	水果	蔬食日
10	三	國慶日						
11	四	糙米飯	迷迭香烤雞	鮮蔬什錦	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	夾子
12	五	紫米飯	塔香魚丁	洋芋四色	有機蔬菜	金針排骨湯	水果	
15	一	小米飯	香菇肉燥	客家小炒	當季青菜	蘿蔔玉米湯	水果	
16	二	糙米飯	醬烤雞排	番茄豆腐	新鮮蔬菜	蔬菜五行湯	水果	夾子
17	三	粥食	滑蛋瘦肉粥	刈包+爌肉	碧綠蔬菜	酸菜花生糖粉	水果	夾子
18	四	地瓜飯	香酥聰明魚	鮮蔬炒菇	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果	夾子
19	五	糙米飯	咖哩洋芋	玉米炒蛋	有機蔬菜	菇菇湯	水果	蔬食日
22	一	紫米飯	紅燒豬腳	青花什錦	當季青菜	紫菜蛋花湯	水果	
23	二	小米飯	塔香雙丁	鮮菇蒸蛋	碧綠蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	蔬食日
24	三	糙米飯	香酥鮮魚	蘿蔔羹	青翠時蔬	海芽豆腐湯	水果	夾子
25	四	麵食	義大利肉醬麵	燒賣*2	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	夾子
26	五	糙米飯	咖哩雞	丁香花生	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	水果	
29	一	小米飯	醬燒里肌	肉末玉米	碧綠蔬菜	茶壺湯	水果	
30	二	糙米飯	椒鹽魚	彩燴什錦	當季青菜	香菇雞湯	水果	夾子
31	三	玉米蔬菜粥	紅燒豆腐	香Q滷蛋	新鮮蔬菜	雙色饅頭	水果	蔬食日、夾子