



臺中市西區大勇國民小學107年12月份菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副食一 | 副食二 | 湯 | 水果 | 備註 |
|----|----|---------|--------|--------|------|-------|----|----|
| 3 | 一 | 紫米飯 | 沙茶洋蔥肉片 | 番茄炒蛋 | 碧綠蔬菜 | 清香結頭湯 | 水果 | |
| 4 | 二 | 小米飯 | 日式咖哩雞 | 小瓜干丁 | 當季青菜 | 山藥排骨湯 | 水果 | |
| 5 | 三 | 地瓜飯 | 香酥魚 | 麻婆豆腐 | 青翠時蔬 | 蔬菜湯 | 水果 | |
| 6 | 四 | 糙米飯 | 蒜香豬排 | 冬瓜燴肉羹 | 有機蔬菜 | 黃金豆漿 | 水果 | |
| 7 | 五 | 素火腿炒飯 | 帝豆燒百頁 | 清蒸豆包捲 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | |
| 10 | 一 | 紫米飯 | 醬爆雞丁 | 木須肉 | 碧綠蔬菜 | 菇菇湯 | 水果 | |
| 11 | 二 | 糙米飯 | 金錢燒肉 | 花菜肉片 | 當季青菜 | 一品冬瓜湯 | 水果 | |
| 12 | 三 | 粥食 | 銀魚蛋花粥 | 香酥炸雞 | 青翠時蔬 | 黑糖馬拉糕 | 水果 | |
| 13 | 四 | 小米飯 | 醬燒豆包 | 咖哩鵝蛋 | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯 | 水果 | |
| 14 | 五 | 糙米飯 | 樹子蒸魚 | 大瓜鮮燴 | 有機蔬菜 | 青菜蛋花湯 | 水果 | |
| 17 | 一 | 小米飯 | 打拋豬肉 | 豆干炒肉絲 | 碧綠蔬菜 | 和風味噌湯 | 水果 | |
| 18 | 二 | 紫米飯 | 三杯雞 | 紅蓼炒蛋 | 當季青菜 | 金菇肉絲湯 | 水果 | |
| 19 | 三 | 糙米飯 | 筍干燒肉 | 鮮瓜什錦 | 青翠時蔬 | 翡翠吻魚湯 | 水果 | |
| 20 | 四 | 五穀飯 | 椒鹽魚 | 鮮菇豆腐煲 | 當季時蔬 | 海芽蛋花湯 | 水果 | |
| 21 | 五 | 香椿素肉燥炒飯 | 清蒸豆腐 | 飄香滷蛋 | 有機蔬菜 | 紅豆湯圓 | 水果 | |
| 22 | 六 | 糙米飯 | 粉蒸肉 | 白菜滷 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 水果 | |
| 24 | 一 | 糙米飯 | 茄醬魚丁 | 馬鈴薯三色 | 碧綠蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 水果 | |
| 25 | 二 | 麵食 | 義大利肉醬麵 | 清蒸豬肉餡餅 | 當季青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | |
| 26 | 三 | 小米飯 | 蘿勒烤雞 | 什錦百燴 | 青翠時蔬 | 青菜蛋花湯 | 水果 | |
| 27 | 四 | 糙米飯 | 蜜汁豆干 | 鮮菇蒸蛋 | 有機蔬菜 | 養生藥膳湯 | 水果 | |
| 28 | 五 | 地瓜飯 | 蒙古燒肉 | 嫩炒管筍 | 有機蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | |

