



臺中市西區大勇國民小學108年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
4	一	什穀飯	黃豆燒豬腩	螞蟻上樹	當季青菜	番茄羅宋湯	水果	
5	二	地瓜飯	香香炸雞	咖哩洋芋	青翠時蔬	鮮蔬排骨湯	水果	夾子
6	三	飯食	肉絲蛋炒飯	彩燴獅子頭	時令蔬菜	結頭菜排骨湯	水果	
7	四	小米飯	滷蛋.海帶拼盤	焗烤鮮蔬	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	蔬食日
8	五	糙米飯	香蒸里肌	開陽白菜	有機蔬菜	雪花雙菇湯	水果	夾子
11	一	糙米飯	鐵板豬柳	紅絲炒蛋	當季青菜	菇菇湯	水果	
12	二	紫米飯	椒鹽魚	什錦蔬菜羹	青翠時蔬	冬瓜排骨湯	水果	夾子
13	三	小米飯	雙色花椰	紅燒豆包	時令蔬菜	燒仙草	水果	蔬食日
14	四	糙米飯	蔥油雞排	黃瓜鮮菇	有機蔬菜	玉菜小魚湯	水果	
15	五	麵食	義大利肉醬麵	小餐包	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	夾子
18	一	糙米飯	咖哩肉	五彩肉絲	當季青菜	蘿蔔油腐湯	水果	
19	二	紫米飯	蘿勒烤雞腿	蕃茄燴豆腐	青翠時蔬	金茸蔬菜湯	水果	夾子
20	三	飯食	祖傳油飯	烤薯餅	時令蔬菜	海菜玉穗湯	水果	夾子
21	四	小米飯	素肉排.鹽酥雙拼	日式蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯	水果	蔬食日.夾子
22	五	糙米飯	茶香雞	鮮蔬什錦	有機蔬菜	豆薯排骨湯	水果	
25	一	地瓜飯	醬燒大排	白玉三絲羹	當季青菜	海菜豆芽湯	水果	
26	二	糙米飯	三杯雞丁	家常豆腐	青翠時蔬	番茄蛋花湯	水果	
27	三	麵食	台式肉燥麵	滷福州丸	時令蔬菜	酸辣湯	水果	
28	四	小米飯	香酥魚	鮮蔬百燴	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	夾子
29	五	糙米飯	沙茶嫩腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	綠豆地瓜圓湯	水果	蔬食日