



臺中市西區大勇國民小學109.5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	水果	備註
1	五	糙米飯	香香里肌肉排	紅燜冬瓜	有機蔬菜	蔬菜排骨湯	水果	夾子
4	一	小米飯	鐵板肉片	田園四喜	高纖蔬菜	關東煮湯	水果	
5	二	糙米飯	塔香燒雞排	日式蒸蛋	時令青菜	蘿蔔鮮筍湯	水果	
6	三	麵食	義大利肉醬麵	喜相逢	可口青菜	玉米濃湯	水果	夾子
7	四	糙米飯	咖哩洋芋	鴿蛋什錦	有機蔬菜	綠豆西米露	水果	蔬食日
8	五	地瓜飯	三杯雞	嫩炒扁蒲	有機蔬菜	味噌小魚湯	水果	
11	一	紫米飯	竹筍燒肉	家常豆腐	高纖蔬菜	海苔粗絲湯	水果	
12	二	糙米飯	義式烤雞	鮮燴什錦	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	夾子
13	三	小米飯	香菇素肉燥/滷蛋	焗烤鮮蔬	可口青菜	肉骨茶湯	水果	蔬食日
14	四	飯食	揚州炒飯	桂冠海鮮捲	有機蔬菜	古早味米粉湯	水果	夾子
15	五	糙米飯	韓式泡菜燒肉	金玉炒蛋	有機蔬菜	金針龍骨湯	水果	
18	一	小米飯	親子丼	鮮筍炒肉絲	高纖蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	
19	二	紫米飯	紐澳良烤雞排	鮮菇蒸蛋	時令青菜	海芽味噌湯	水果	夾子
20	三	糙米飯	紅燒豆包/海帶片捲	番茄燴豆腐	可口青菜	冬瓜皮絲湯	水果	蔬食日
21	四	粥食	玉米芙蓉粥	卡啦蝴蝶腿	有機蔬菜	奶皇包	水果	夾子
22	五	糙米飯	咖哩肉丁	花椰肉片	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯	水果	
25	一	紫米飯	鮮蒸肉餅	什錦鮮炒	高纖蔬菜	南瓜濃湯	水果	
26	二	麵食	日式味噌拉麵	紅燒雞翅	時令青菜	水煮玉米	水果	夾子
27	三	糙米飯	炸物拼盤	白菜滷	可口青菜	雙圓甜湯	水果	蔬食日, 夾子
28	四	小米飯	鳳梨咕咾雞	蔥花蛋	有機蔬菜	鮮筍排骨湯	水果	
29	五	糙米飯	蒲燒鯛魚	金茸蔬菜羹	有機蔬菜	海結營養湯	水果	

