



臺中市西區大勇國民小學109年6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	小米飯	蔥燒雞	麻婆豆腐	高纖蔬菜	青菜蛋花湯	水果	
2	二	糙米飯	紅燒軟腩	鮮筍什錦	時令青菜	蘿蔔排骨湯	水果	
3	三	飯食	肉羹燴飯	古早味滷蛋	可口青菜	黑糖馬拉糕	水果	夾子
4	四	紫米飯	鹽酥雞	菇菇鮮蔬 (含蝦類食材)	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	夾子
5	五	糙米飯	醬蒸豆腐+福州丸	四色玉米	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	蔬食日
8	一	小米飯	咖哩肉丁	五彩銀芽	高纖蔬菜	金菇排骨湯	水果	
9	二	糙米飯	芝麻烤雞	奶香白菜	時令青菜	翡翠蛋花湯	水果	夾子
10	三	紫米飯	沙茶滷味	鮮菇蒸蛋	可口青菜	綠豆地瓜湯	水果	蔬食日
11	四	糙米飯	鹽酥魚	彩燴鮮瓜	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	夾子
12	五	麵食	義大利肉醬麵	塔香雞翅	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	
15	一	紫米飯	三杯雞	青花炒肉片	高纖蔬菜	玉菜小魚湯	水果	
16	二	糙米飯	蘿蔔滷肉	鮪魚聰明蛋	時令青菜	菇菇湯	水果	
17	三	小米飯	酥炸熱狗+毛豆	咖哩鴿蛋	可口青菜	黃金豆漿	水果	蔬食日, 夾子
18	四	糙米飯	香滷雞排	鮮蔬什錦	有機蔬菜	金針排骨湯	水果	
19	五	粥食	鮮菇蔬菜粥	鮮蒸肉餅	有機蔬菜	銀絲卷	水果	夾子
20	六	糙米飯	清蒸大排	番茄燴豆腐	時令青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	
22	一	紫米飯	花生豬腳	螞蟻上樹	可口青菜	酸辣湯	水果	
23	二	糙米飯	香酥鮮魚	八寶肉醬	高纖蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	夾子
24	三	紅麵線	麵線糊	台式肉粽	時令青菜	香滷油腐	水果	夾子
29	一	漢堡	卡啦雞排	香滷米血糕	可口青菜	玉米濃湯	水果	夾子
30	二	糙米飯	黃豆燒豬腩	洋蔥炒蛋	高纖蔬菜	絲瓜湯	水果	

