臺中市西區大勇國民小學111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
3	一	地瓜飯	鴿蛋肉丁	干片什錦	新鮮蔬菜	金菇粉絲湯	水果	
4	二	小米飯	黑胡椒雞	洋芋四色	青翠時蔬	冬瓜排骨湯	水果	
5	三	白米飯	塔香油腐/蒜香毛豆英	鮮菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆大麥仁湯	水果	蔬食日
6	四	糙米飯	香酥虱目魚條	番茄豆腐	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	夾子
7	五	炒飯	泰式炒飯	泰式蔥油雞	當季青菜	香茅青木瓜湯	水果	
11	二	小米飯	京醬豬柳	花菜匯炒	青翠時蔬	海芽蛋花湯	水果	
12	三	糙米飯	塔香豆包	玉米炒蛋	有機蔬菜	菇菇湯	水果	蔬食日
13	四	糙米飯	迷迭香雞丁	沙茶蘿蔔絲	有機蔬菜	蔬菜五行湯	水果	
14	五	麵食	味噌牛奶拉麵	御膳大排	當季青菜	雙色饅頭	水果	夾子
17	一	紫米飯	韓式炒肉	什錦花菜	新鮮蔬菜	韓式蒜味年糕湯	水果	
18	二	糙米飯	義式烤雞腿	什錦鮮炒	青翠時蔬	黃瓜貢丸湯	水果	夾子
19	三	小米飯	咖哩百頁	塔香炒蛋	有機蔬菜	南洋紫米露	水果	蔬食日
20	四	麵食	義大利肉醬麵	麥克雞塊	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	夾子
21	五	糙米飯	鮮蒸肉餅	麻婆豆腐	當季青菜	味噌黃豆芽湯	水果	
24	一	小米飯	糖醋雞丁	肉末玉米	新鮮蔬菜	蔬菜什錦湯	水果	
25	二	糙米飯	香酥聰明魚	彩燴什錦	青翠時蔬	蒜頭雞湯	水果	夾子
26	三	玉米蔬菜粥	海結滷蛋	海苔香鬆	有機蔬菜	黑糖捲	水果	蔬食日.夾子
27	四	地瓜飯	醬燒豬排	雞絲銀芽	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	
28	五	糙米飯	咖哩肉丁	螞蟻上樹	當季青菜	茶壺湯	水果	
31	一	小米飯	蒲燒鯛魚	白菜滷	新鮮蔬菜	昆布豆腐湯	水果	

◎本校全部使用CAS台灣豬肉

台邑用心 吃得安心

營養師：　　學務處營養師：　　午餐秘書：　　學務主任：　　校長：