

臺中市東勢區明正國小學生午餐菜單總表

114年5月 (4/9) 4/15修

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	點心/飲品
5/5 蔬食日	一	白米飯	蒸黃金豆腐	西班牙炒蛋	有機黑葉白菜	蔬菜五行湯	水果
5/6	二	糙米飯	糖醋魚丁	客家小炒	翠綠油菜	肉骨茶	保久乳+綜合堅果隨身包
5/7 特餐日	三	麵食	海鮮義大利麵	麥克雞塊	翠綠青江菜	南瓜濃湯	水果
5/8	四	小米飯	三杯雞	筍筍炒肉絲	有機銀芽	空心菜小魚湯	杯子蛋糕
5/9	五	胚芽飯	古都肉燥	花開富貴	有機福山葛苳	冬瓜粉圓湯	小豆沙包
5/12 蔬食日	一	白米飯	蠔油豆包	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	冬瓜什錦湯	優酪乳
5/13	二	五穀飯	黃金魷魚排	麻婆豆腐	蒜香空心菜	酸菜白肉鍋	鍋貼
5/14 特餐日	三	米食	揚州炒飯	滷雞排	蒜香福山葛苳	竹筍高纖湯	水果
5/15	四	蕎麥飯	義式鄉村燉肉	小瓜什錦	有機高麗菜	日式味噌湯	小餐包
5/16	五	燕麥飯	宮保雞丁	豆薯炒肉絲	有機青松菜	玉米蛋花湯	水果
5/19 蔬食日	一	白米飯	三杯干丁	南瓜蒸蛋	有機空心菜	好彩頭湯	水果
5/20	二	大麥飯	虱目魚雙拼	黃瓜鶉蛋	翠綠油菜	筍片雞湯	鮮豆漿+綜合堅果隨身包
5/21 特餐日	三	麵線	麵線糊	古早味爌肉	有機銀芽	刈包	水果
5/22	四	十穀飯	腰果雞丁	海根天婦羅	薑汁蚵白菜	青木瓜排骨湯	醬燒小肉包
5/23	五	糙米飯	蒜泥白肉	泰式河粉	有機莧菜	紅豆薏仁湯	芋頭糕
5/26 蔬食日	一	白米飯	咕咾油豆腐	五香滷蛋	有機黑葉白菜	黃瓜鮮菇湯	水果
5/27	二	麥片飯	咖哩魚塊	瓠瓜什錦	有機高麗菜	綜合火鍋湯	竹筍包
5/28 特餐日	三	米食	油飯	富貴元蹄	有機小松菜	蕃茄元氣湯	水果
5/29	四	紫米飯	黑胡椒雞丁	絲瓜鮮燴	蒜香空心菜	海帶芽蛋花湯	乳酪小蛋糕
5/30	五	端 午 節 放 假 一 日					

※全面使用臺灣豬肉※