

臺中市東勢區明正國小學生午餐菜單總表

114年9月 (7/31)

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯品/附餐	點心/飲品
9/1 蔬食日	一	白米飯	蠔油杏鮑菇	絲瓜煨蛋	有機小松菜	蔬菜五行湯	蘋果汁
9/2	二	小米飯	咖哩魚塊	花開富貴	有機銀芽	香菇雞湯	小芝麻包
9/3 特餐日	三	麵食	義大利麵	卡啦胸肉排	薑汁蚵白菜	洋芋濃湯	水果
9/4	四	紫米飯	梅干燒肉	白菜滷	有機空心菜	茶壺湯	冰烤地瓜
9/5	五	五穀飯	親子丼	小瓜什錦	翠綠青江菜	味噌豆腐湯	水果
9/8 蔬食日	一	白米飯	鮮菇燴香筍	南瓜滑蛋	有機荷葉白菜	冬瓜什錦湯	水果
9/9	二	糙米飯	香酥烏魚	紹子豆腐	有機高麗菜	榨菜肉絲湯	保久乳+綜合堅果隨身包
9/10 特餐日	三	米食	肉羹燴飯	蠔油雞翅	翠綠青江菜	古早味大餅	水果
9/11	四	麥片飯	瓜子肉燥	嫩炒海帶根	翠綠油菜	瓠瓜丸子湯	小餐包
9/12	五	十穀飯	黑胡椒雞丁	黃瓜鮮燴	有機蚵白菜	紅豆芋頭湯	小肉圓
9/15 蔬食日	一	白米飯	東坡豆腐	日式蒸蛋	有機空心菜	上品湯	鮮奶酪
9/16	二	燕麥飯	香酥旗魚排	焗燒馬鈴薯	翠綠油菜	羅宋湯	小鮮肉包
9/17 特餐日	三	麵食	什錦麵疙瘩	蜜汁雞腿	有機銀芽	銀絲卷	水果
9/18	四	糙米飯	京醬肉絲	絲瓜鮮燴	薑汁蚵白菜	海帶芽蛋花湯	蔥花吉拿棒
9/19	五	胚芽飯	糖醋雞丁	大阪燒高麗	有機莧菜	竹筍排骨湯	水果
9/22 蔬食日	一	白米飯	家常豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	黃瓜鮮菇湯	水果
9/23	二	蕎麥飯	虱目魚雙拼	五香肉燥	翠綠青江菜	酸菜白肉鍋	鮮豆漿+綜合堅果隨身包
9/24 特餐日	三	米食	夏威夷炒飯	黑蜜肉排	有機空心菜	蘿蔔排骨湯	水果
9/25	四	小米飯	醬爆雞丁	如意彩絲	翠綠油菜	南瓜雪片湯	小芋泥包
9/26	五	燕麥飯	冬瓜滷肉	嫩炒筍茸	有機高麗菜	珍珠鮮奶茶	杯子蛋糕
9/29 蔬食日	一	教師節補假					★
9/30	二	紅藜飯	焗烤鮮魚	玉米三色	有機莧菜	竹筍雞湯	優酪乳
10/1 特餐日	三	粥	芋香鹹粥	炸雞排	薑汁蚵白菜	蘿蔔糕	水果
10/2	四	糙米飯	沙茶肉片	瓠瓜羹	有機銀芽	玉米濃湯	櫻桃捲
10/3	五	五穀飯	宮保雞丁	龍飛鳳舞	翠綠油菜	豬血湯	水果

※全面使用臺灣豬肉※