

臺中市東勢區明正國小學生午餐菜單總表

115年1月 (12/18修改)

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯品/附餐	點心/飲品
1/5 蔬食日	一	白米飯	藥膳凍豆腐	洋蔥炒蛋	有機菠菜	金針鮮菇湯	水果
1/6	二	燕麥飯	黃金烏魚堡	玉米三色	有機銀芽	酸菜白肉鍋	綜合堅果隨身包 +保久乳
1/7 特餐日	三	麵食	麵疙瘩豬肉鍋	蠔油雞腿	有機蘿蔓萵苣	黑糖捲	水果
1/8	四	糙米飯	筍干蹄膀	如意彩絲	翠綠油菜	蕃茄蛋花湯	蘿蔔糕
1/9	五	麥片飯	茶香雞丁	鮮蔬河粉	薑汁蚵白菜	青木瓜養生湯	小豆沙包
1/12 蔬食日	一	白米飯	素肉燥	義式炒蛋	有機山萵蒿	雙芽蔬菜湯	鮮奶酪
1/13	二	蕎麥飯	虱目魚雙拼	什錦白菜	翠綠油菜	結頭貢丸湯	小肉圓
1/14 特餐日	三	米食	高麗菜飯	滷雞翅	有機蚵白菜	酸辣湯	水果
1/15	四	小米飯	薑汁燒肉	蘿蔔羹	蒜香福山萵苣	玉米穗大骨湯	原味馬來糕
1/16	五	大麥飯	鮮菇滑雞	焗汁洋芋	有機青江菜	燒仙草	水果
1/19 蔬食日	一	白米飯	三杯嫩油腐丁	茶碗蒸	有機小松菜	蕃茄元氣湯	水果
1/20	二	紫米飯	泰式檸檬蒸魚	小瓜甜不辣	脆炒高麗菜	香菇雞湯	綜合堅果隨身包 +鮮豆漿
1/21 特餐日	三	麵食	義大利麵	卡啦胸肉排	薑汁蚵白菜	冬瓜排骨湯	水果
1/22	四	糙米飯	咖哩肉丁	花開富貴	有機銀芽	日式味噌湯	小芋泥包
1/23	五	五穀飯	蛤蜊燒雞	黃瓜什錦	有機菠菜	玉米蛋花湯	蔥花吉拿棒

※全面使用臺灣豬肉※