

# 臺中市東勢區明正國小學生午餐菜單總表

※全面使用臺灣豬肉※

115年2-3月 (2/14)

| 日期                         | 星期 | 主食   | 主菜     | 副菜(一) | 副菜(二)  | 湯品/附餐 | 點心/飲品           |  |
|----------------------------|----|--|--------|-------|--------|-------|-----------------|--|
| 2/23<br><small>蔬食日</small> | 一  | 地瓜飯  | 東坡豆腐   | 彩蔬炒蛋  | 有機味美菜  | 好彩頭湯  | 水果              |  |
| 2/24                       | 二  | 紫米飯  | 香酥烏魚   | 結頭什錦  | 蒜香福山萵苣 | 大滷湯   | 醬燒小肉包           |  |
| 2/25<br><small>特餐日</small> | 三  | <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">粥</span>  | 海鮮粥    | 蠔油雞翅  | 薑汁蚵白菜  | 古早味大餅 | 水果              |  |
| 2/26                       | 四  | 糙米飯  | 麻油肉片   | 芹香豆干片 | 有機菠菜   | 冬瓜排骨湯 | 綜合堅果隨身包         |  |
| 2/27                       | 五  | 228 紀念日 補休一日   |        |       |        |       |                 |  |
| 3/2<br><small>蔬食日</small>  | 一  | 白米飯  | 三杯百頁   | 古早味蒸蛋 | 有機菱菠萵菜 | 黃瓜豆皮湯 | 優酪乳             |  |
| 3/3                        | 二  | 燕麥飯  | 酥炸魚丁   | 奶焗花椰  | 有機銀芽   | 元宵湯圓  | 燒賣              |  |
| 3/4<br><small>特餐日</small>  | 三  | <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">米粉</span> | 米粉湯    | 滷豬排   | 翠綠油菜   | 刈包    | 水果              |  |
| 3/5                        | 四  | 糙米飯  | 彩椒腰果雞丁 | 蘿蔔羹   | 薑汁蚵白菜  | 南瓜排骨湯 | 小芝麻包            |  |
| 3/6                        | 五  | 小米飯  | 京醬肉絲   | 白菜滷   | 有機蘿蔓萵苣 | 金針雞湯  | 水果              |  |
| 3/9<br><small>蔬食日</small>  | 一  | 白米飯  | 汁淋豆包   | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機小松菜  | 蔬菜五行湯 | 水果              |  |
| 3/10                       | 二  | 蕎麥飯  | 香酥旗魚片  | 泡菜年糕  | 有機菠菜   | 里肌三絲湯 | 綜合堅果隨身包<br>+保久乳 |  |
| 3/11<br><small>特餐日</small> | 三  | <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">米食</span> | 高麗菜飯   | 烤鴨    | 薑汁蚵白菜  | 結頭鮮菇湯 | 水果              |  |
| 3/12                       | 四  | 糙米飯  | 泰式打拋肉  | 炒雙鮮   | 蒜香福山萵苣 | 酸辣湯   | 冰烤地瓜            |  |
| 3/13                       | 五  | 紅藜飯  | 咖哩雞    | 螞蟻上樹  | 有機味美菜  | 紫菜蛋花湯 | 小豆沙包            |  |
| 3/16<br><small>蔬食日</small> | 一  | 白米飯  | 金沙豆腐   | 茶葉蛋   | 有機青松菜  | 冬瓜鮮菇湯 | 玉米脆片奶酪          |  |
| 3/17                       | 二  | 麥片飯  | 蒲燒鯛魚   | 小瓜鮮燴  | 蒜香菠菜   | 肉羹湯   | 湯包              |  |
| 3/18<br><small>特餐日</small> | 三  | <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">麵食</span> | 鮮蔬麵疙瘩  | 炸雞腿   | 有機小白菜  | 黑糖銀絲捲 | 水果              |  |
| 3/19                       | 四  | 糙米飯  | 紅燒豬腳   | 玉米雞茸  | 有機銀芽   | 酸菜白肉鍋 | 杯子蛋糕            |  |
| 3/20                       | 五  | 燕麥飯  | 糖醋雞丁   | 毛豆干丁  | 翠綠青江菜  | 綠豆薏仁湯 | 水果              |  |
| 3/23<br><small>蔬食日</small> | 一  | 白米飯  | 紅燒四方干  | 洋蔥炒蛋  | 有機山萵苣  | 竹筍高纖湯 | 水果              |  |
| 3/24                       | 二  | 小麥飯  | 酥炸魚排   | 金針壽喜燒 | 有機菠菜   | 九尾雞湯  | 綜合堅果隨身包<br>+鮮豆漿 |  |
| 3/25<br><small>特餐日</small> | 三  | <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">米食</span> | 麻油拌飯   | 蜜汁雞翅  | 蒜香福山萵苣 | 日式味噌湯 | 水果              |  |
| 3/26                       | 四  | 糙米飯  | 蒙古炒肉   | 黃瓜鮮燴  | 薑汁蚵白菜  | 洋芋濃湯  | 芝麻小饅頭           |  |
| 3/27                       | 五  | 十穀飯  | 左宗棠雞   | 滷雙結   | 有機青松菜  | 榨菜肉絲湯 | 小肉圓             |  |
| 3/30<br><small>蔬食日</small> | 一  | 地瓜飯  | 麻油鮮菇   | 日式蒸蛋  | 有機味美菜  | 冬菜粉絲湯 | 水果              |  |
| 3/31                       | 二  | 五穀飯  | 蔥燒鮮魚丁  | 什錦燴花椰 | 有機銀芽   | 肉骨茶   | 小芋泥包            |  |
| 4/1<br><small>特餐日</small>  | 三  | <span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">麵食</span> | 義大利麵   | 雞塊+薯條 | 翠綠油菜   | 珍珠鮮奶茶 | 水果              |  |
| 4/2                        | 四  | 糙米飯  | 咖哩肉丁   | 嫩炒海帶根 | 蒜香福山萵苣 | 羅宋湯   | 馬來糕黑糖口味         |  |
| 4/3                        | 五  | 兒童節 補休一日   |        |       |        |       |                 |  |