

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9月 (08/17)

日期	星期	主食	加菜	主菜	副菜	蔬菜	湯品/附餐	特色料理	點心/飲品
8/31	一	白米飯	霸王雞腿	砂鍋魚丁	麻婆豆腐	有機小松菜	蘿蔔排骨湯	台式料理	水果
9/1	二	小米飯	海鮮嫩蛋	咖哩雞	椒鹽魷魚丸	蒜香空心菜	日式味噌湯	日式料理	綜合堅果隨身包
9/2 特餐日	三	麥片飯	義式腿排	焗汁肉丁	花開富貴	有機銀芽	羅宋湯	義式料理	---
9/3	四	紫米飯	肉燥滷蛋	滷雞翅	芋香白菜	翠綠青江菜	珍珠冬瓜奶	台式料理	水果
9/4	五	五穀飯	鐵路豬排	椒麻雞	泰式河粉	有機荷葉白菜	🍄 台中好菇湯	泰式料理	小芝麻包
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品/附餐	特色料理	點心/飲品	
9/7	一	白米飯	桔醬燒魚	🌿 筍香滷豆腐	翠綠青江菜	八寶良糧粥	2023冠軍	水果	
9/8	二	糙米飯	海南雞腿	沙嗲什錦滷味	有機高麗菜	肉骨茶	東南亞料理	綜合堅果隨身包	
9/9 特餐日	三	🍚 米食	嘉義雞肉飯	紅燒肉	有機小松菜	豬血湯		---	
9/10	四	蕎麥飯	梅香雞排	鮮蔬炒蛋	有機空心菜	玉米濃湯		水果	
9/11 蔬食日	五	十穀飯	蒙古燴炒	鮮瓜蛋豆腐	薑汁蚵白菜	🌿 竹筍貢丸湯		小銀絲卷	
9/14 蔬食日	一	白米飯	鐵板豆腐	洋蔥炒蛋	有機空心菜	薑絲冬瓜湯		水果	
9/15	二	香鬆飯	橙汁雞丁	蕃茄肉末玉米	翠綠油菜	🌿 味噌鮮筍湯	2021冠軍	綜合堅果隨身包	
9/16 特餐日	三	🍝 麵食	照燒炒麵	蒲燒鯛魚	有機銀芽	日式火鍋湯	日式料理	光泉保久乳	
9/17	四	糙米飯	蒜泥白肉	彩繪翅腿	有機小白菜	海帶芽蛋花湯		水果	
9/18	五	🌿 小麥飯	蜜汁雞腿	沙茶滷味	翠綠青江菜	🌿 酸辣湯		黑糖小饅頭 雞蛋小饅頭	
9/21 蔬食日	一	元氣香Q炊飯	如意彩絲	翡翠蒸蛋	有機荷葉白菜	蘿蔔貢丸湯	2024冠軍	水果	
9/22	二	燕麥飯	風味雞排	關東煮	蒜香空心菜	🌿 芋香西米露		綜合堅果隨身包	
9/23 特餐日	三	🌿 小麥飯	泡菜燒肉	部隊鍋	有機小松菜	馬鈴薯雞湯	韓式料理	光泉鮮豆漿	
9/24	四	糙米飯	鹽水雞	客家小炒	炒地瓜葉	客家鹹湯圓	客家菜	水果	
9/25	五	🌕 中秋節 放假一日							
9/28	一	🎓 孔子誕辰紀念日暨教師節 放假一日							
9/29	二	紅藜飯	親子丼	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	金針味噌排骨湯	2020冠軍	綜合堅果隨身包	
9/30 特餐日	三	🍝 麵食	義大利麵	香草雞翅	翠綠油菜	義式濃湯	義式料理	---	
10/1	四	五穀飯	酥炸魚排	瓠瓜羹	薑汁蚵白菜	紅棗雞湯		水果	
10/2	五	🌿 小麥飯	古都肉燥	小瓜什錦	有機銀芽	🌿 竹筍排骨湯		小豆沙包	

本月菜單設計理念為「異國料理饗宴」主題月，搭配融入本市歷年榮獲★「臺灣午餐大賽」★冠軍菜單。

【首週】亦配合臺中市政府「免費營養午餐首航，幸福加碼！」活動，每日加菜一道主菜！！

【每週3日】偏鄉補助第六道點心(特餐日除外)、【每週1日】水果、【每月1次】保久乳 & 履歷豆漿

圖示標示為：使用台中在地食材(大甲芋頭、大雅小麥、新社香菇、霧峰香米、大坑竹筍 等等)