臺中市東勢區明正國小學生午餐菜單總表

115年11月 (10/15版)/

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品/附餐	點心/飲品
11/2	一	白米飯	三杯麵腸	香鬆蒸蛋	有機黑葉白菜	冬瓜薏米湯	水果
11/3	二	五穀飯	香酥旗魚片	瓠瓜什錦	蒜香福山萵苣	剝皮辣椒雞湯	**蘿蔔糕**
11/4 特餐日	三	麵食	紅燒豚肉麵	蔥油雞排	有機油菜	古早味紅豆餅	---
11/5	四	糙米飯	薑母鴨	客家小炒	有機小白菜	金針排骨湯	水果
11/6	五	燕麥飯	玉米蒸肉餅	焗汁鮮蔬	脆炒高麗菜	冬瓜粉圓湯	**綜合堅果隨身包**
11/9 蔬食日	一	**紅藜飯**	芝麻黑干	紅蘿蔔炒蛋	有機小松菜	蔬菜五行湯	水果
11/10	二	蕎麥飯	香酥魚丁	韓式炒泡麵	炒地瓜葉	筍片雞湯	綜合堅果隨身包
11/11 特餐日	三	粥	廣東粥	滷雞腿	薑汁蚵白菜	蒸地瓜	**義美保久乳**
11/12	四	十穀飯	咖哩肉丁	小瓜鮮燴	有機銀芽	海帶芽蛋花湯	水果
11/13	五	小米飯	成都栗子雞	芋香四色	有機青江菜	青木瓜排骨湯	醬燒小肉包
11/16 蔬食日	一	白米飯	紅燒油豆腐	五香滷蛋	有機青松菜	砂鍋腐皮湯	水果
11/17	二	小麥飯	豆酥鮮魚	洋蔥豬柳	蒜香福山萵苣	青菜豆腐湯	綜合堅果隨身包
11/18 特餐日	三	麵食	鮮蔬麵疙瘩	炸豬排	有機小白菜	黑糖雙色花捲	---
11/19	四	糙米飯	左宗棠雞	嫩炒海茸	有機青江菜	結頭貢丸湯	水果
11/20	五	紫米飯	壽喜肉片	什錦燴花椰	脆炒高麗菜	地瓜甜湯	小芝麻包
11/23	一	白米飯	蠔油杏鮑菇	三色蒸蛋	有機黑葉白菜	海帶營養湯	水果
11/24	二	五穀飯	香酥鯰魚	黃瓜鶉蛋	有機銀芽	酸辣湯	綜合堅果隨身包
11/25 特餐日	三	米食	韓式拌飯	蜜汁雞翅	蒜香福山萵苣	冬瓜排骨湯	**光泉鮮豆漿**
11/26	四	糙米飯	冰糖豬腳	白菜滷	翠綠油菜	蕃茄蛋花湯	水果
11/27	五	蕎麥飯	蔥油淋雞	奶香洋芋	有機青江菜	油腐細粉湯	香濃巧克力捲(饅頭)
11/30	一	**地瓜飯**	蒸黃金豆腐	**玉米炒蛋**	有機小松菜	芹香蘿蔔湯	水果
12/1	二	麥片飯	糖醋魚丁	金菇什錦羹	有機本島萵苣	玉米穗雞湯	綜合堅果隨身包
12/2 特餐日	三	麵食	日式拉麵	香雞排	翠綠油菜	馬來糕	---
12/3	四	大麥飯	古都肉燥	結頭什錦	脆炒高麗菜	十全大補湯	水果
12/4	五	燕麥飯	洋芋燒雞	海帶三絲	有機福山萵苣	芋香西米露	餡餅巧好

※ 全面使用臺灣豬肉 ※

【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)