

臺中市東勢區明正國小學生午餐菜單總表

114年12月 (11/24調整)

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯品/附餐	點心/飲品
12/1 蔬食日	一	白米飯	蒸黃金豆腐	鮮蔬起司蛋	有機味美菜	芹香蘿蔔湯	水果
12/2	二	麥片飯	糖醋魚丁	金菇什錦羹	蒜香福山萵苣	玉米穗雞湯	綜合堅果隨身包 +保久乳
12/3 特餐日	三	麵食	日式拉麵	滷雞腿	翠綠油菜	餡餅	水果
12/4	四	糙米飯	古都肉燥	黃瓜鮮燴	有機高麗菜	十全大補湯	芝麻球*2
12/5	五	燕麥飯	洋芋燒雞	海帶三絲	有機蚵白菜	芋香西米露	小豆沙包
12/8 蔬食日	一	白米飯	三杯杏鮑菇	古早味蒸蛋	有機荷葉白菜	南瓜濃湯	優格
12/9	二	小米飯	虱目魚排	結頭什錦	翠綠油菜	薑母鴨湯	杯子蛋糕
12/10 特餐日	三	米食	麻油拌飯	蜜汁雞排	蒜香菠菜	肉骨茶	水果
12/11	四	十穀飯	蕃茄燒肉	田園四色	有機小白菜	紫菜蛋花湯	黃金卷
12/12	五	蕎麥飯	彩椒腰果雞丁	焗汁花椰	有機銀芽	大滷湯	水果
12/15 蔬食日	一	白米飯	蠔油豆包	蕃茄炒蛋	有機福山萵苣	古早味筍湯	水果
12/16	二	紫米飯	泡菜蒸魚丁	小瓜什錦	蒜香菠菜	里肌三絲湯	綜合堅果隨身包 +鮮豆漿
12/17 特餐日	三	麵食	客家板條(乾)	烤鴨	有機蚵白菜	日式味噌湯	水果
12/18	四	糙米飯	麻油雞	洋芋炒肉絲	翠綠青江菜	黃瓜排骨湯	鍋貼
12/19	五	胚芽飯	黃金豬排	冬瓜鮮燴	有機高麗菜	冬至湯圓	小芋泥包
12/22 蔬食日	一	白米飯	烏龍豆干	玉米炒蛋	有機本島萵苣	蔬菜濃湯	牛奶球麵包
12/23	二	小米飯	花生豬腳	海根天婦羅	翠綠油菜	羅宋湯	小芝麻包
12/24 特餐日	三	麵食	白醬義大利麵	炸雞翅	有機銀芽	南瓜雪片湯	水果
12/25	四	行	憲	紀	念	日	放假
12/26	五	紅藜飯	瓜仔雞	芹菜雙鮮	有機高麗菜	結頭綜合湯	水果
12/29 蔬食日	一	白米飯	咖哩豆腸	茶葉蛋	有機荷葉白菜	黃瓜玉穗湯	水果
12/30	二	蕎麥飯	香酥鯰魚	佛跳牆	蒜香菠菜	芥菜雞湯	100%蘋果汁
12/31 特餐日	三	米食	嘉義雞肉飯	紅燒獅子頭	有機蚵白菜	金針肉絲湯	水果
1/1	四	元	旦	放	假	二	日
1/2	五	芝麻飯	鹽水雞	鮮菇什錦	有機小松菜	椰香紅豆湯	醬燒小肉包

※全面使用臺灣豬肉※