

臺中市東勢區明正國小學生午餐菜單總表

114年6月 (5/8) 6/17修

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	點心/飲品
6/2 蔬食日	一	白米飯	家常豆腐	碎脯烘蛋	有機青油菜	巧達濃湯	鮮奶酪
6/3	二	胚芽飯	雙色魚丁	滷雙味	薑汁蚵白菜	剝皮辣椒雞湯	黃金卷
6/4 特餐日	三	麵食	日式拉麵	蠔油雞翅	有機銀芽	古早味大餅	水果
6/5	四	十穀飯	孜然肉片	芋香白菜	蒜香福山萵苣	冬瓜排骨湯	餡餅
6/6	五	糙米飯	醬爆雞丁	竹筍炒肉絲	有機空心菜	桂圓銀耳湯	水果
6/9 蔬食日	一	白米飯	芝麻黑干丁	玉米炒蛋	有機小白菜	鮮菇湯	水果
6/10	二	紅藜飯	御師父魚排	絲瓜麵線	蒜香福山萵苣	竹筍排骨湯	綜合堅果隨身包 +保久乳
6/11 特餐日	三	米食	咖哩燴飯	滷豬排	有機青油菜	味噌蔬菜湯	水果
6/12	四	燕麥飯	成都栗子雞	芹香豆包絲	蒜香空心菜	黃瓜什錦湯	香濃巧克力饅頭
6/13	五	糙米飯	蔥爆豬柳	小瓜花生	有機高麗菜	翡翠豆腐羹	銅鑼燒
6/16 蔬食日	一	白米飯	三杯嫩油腐丁	起司馬鈴薯蒸蛋	有機荷葉白菜	雙芽蔬菜湯	芝麻奶凍
6/17	二	麥片飯	泡菜蒸魚丁	玉米三色	翠綠青江菜	瓠瓜鮮菇湯	小鮮肉包
6/18 特餐日	三	麵食	肉絲刀削麵	鹹酥雞	有機銀芽	造型饅頭	水果
6/19	四	五穀飯	紅燒肉	海帶三絲	蒜香福山萵苣	蕃茄蛋花湯	冰烤地瓜
6/20	五	小麥飯	冬瓜燒鴨	金沙杏鮑菇	有機小松菜	綠豆西米露	水果
6/23 蔬食日	一	白米飯	素肉燥	茶葉蛋	有機莧菜	青木瓜湯	水果
6/24	二	小米飯	香酥烏魚	黃瓜鮮燴	有機高麗菜	酸辣湯	綜合堅果隨身包 +鮮豆漿
6/25 特餐日	三	麵食	大麵羹	霸王雞腿	蒜香空心菜	雙色小饅頭	水果
6/26	四	糙米飯	泰式打拋肉	如意彩絲	翠綠油菜	玉米穗大骨湯	黑糖馬來糕
6/27	五	胚芽飯	香菇雞	焗汁通心麵	有機荷葉白菜	白卜貢丸湯	奶油餐包
6/30 蔬食日	一	白米飯	糖醋豆腸	洋蔥炒蛋	有機銀芽	珍珠冬瓜奶	水果

※全面使用臺灣豬肉※