

臺中市東勢區明正國小學生午餐菜單總表

114年10月 (10/7修)

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯品/附餐	點心/飲品
10/6 蔬食日	一	<u>中</u>	<u>秋</u>	<u>節</u>	<u>放</u>	<u>假</u>	★
10/7	二	紅藜飯	蒲燒鯛魚	滷雙味	有機空心菜	玉米蛋花湯	保久乳+綜合堅果隨身包
10/8 特餐日	三	麵線	麵線糊	鹹酥雞	翠綠油菜	豆沙包	水果
10/9	四	胚芽飯	粉蒸肉	泡菜年糕	有機高麗菜	綠豆湯	餡餅
10/10	五	<u>國</u>	<u>慶</u>	<u>日</u>	<u>放</u>	<u>假</u>	★
10/13 蔬食日	一	白米飯	壽喜燒凍豆腐	彩蔬炒蛋	有機小松菜	冬瓜鮮菇湯	芝麻奶凍
10/14	二	紫米飯	香酥鯰魚	八寶肉醬	蒜香空心菜	藥膳排骨湯	草莓小蛋糕
10/15 特餐日	三	米食	咖哩燴飯	滷豬排	有機銀芽	紫菜蛋花湯	水果
10/16	四	糙米飯	醬爆鴨丁	黃瓜什錦	翠綠青江菜	玉米穗大骨湯	蘋果千層派
10/17	五	小米飯	紅燒肉	瓠瓜粉絲煲	有機黑葉白菜	竹筍高纖湯	水果
10/20 蔬食日	一	地瓜飯	咕咾油豆腐	起司馬鈴薯蒸蛋	有機油江菜	昆布養生湯	水果
10/21	二	燕麥飯	蔥燒鮮魚丁	肉末玉米	薑汁蚵白菜	肉骨茶	鮮豆漿+綜合堅果隨身包
10/22 特餐日	三	麵食	肉絲刀削麵	炸雞腿	蒜香空心菜	雜糧饅頭	水果
10/23	四	蕎麥飯	泰式打拋肉	竹筍炒肉絲	有機福山萵苣	紅豆薏仁湯	奶酥餐包
10/24	五	<u>光</u>	<u>復</u>	<u>節</u>	<u>補</u>	<u>假</u>	★
10/27 蔬食日	一	白米飯	宮保干丁	洋蔥炒蛋	有機荷葉白菜	鮮菇湯	優格
10/28	二	麥片飯	黃金魷魚排	麻婆豆腐	翠綠油菜	黃瓜什錦湯	馬來糕(黑糖)
10/29 特餐日	三	米食	揚州炒飯	滷豬腳	有機銀芽	肉羹湯	水果
10/30	四	紫米飯	日式照燒雞	海帶豆包絲	有機高麗菜	青菜蛋花湯	醬燒小肉包
10/31	五	小米飯	蒙古炒肉	芋香白菜	翠綠青江菜	關東煮湯	水果

※全面使用臺灣豬肉※