

台中市豐田國小112年5月份學生午餐食譜表

日期	星期	主食	主菜	副食一	青菜	湯品	水果
5/1	一	玉米飯	匈牙利燉肉	柴香蒸蛋	高麗菜	榨菜肉絲湯	水果
5/2	二	多穀飯	香酥雞翅	冬瓜燒豆輪	油菜	年糕湯	
5/3	三	主食變化	咖哩炒飯	鐵板鮑菇油腐	蚵仔白菜	鮮筍湯	保久乳
5/4	四	胚芽飯	蒜泥白肉	泰式石斑魚	青江菜	大瓜鮮菇湯	水果
5/5	五	燕麥飯	鹽水雞	焗汁洋芋	有機蔬菜	白玉貢丸湯	水果
5/8	一	紅藜麥飯	鮮筍肉燥	紅顏炒蛋	蚵仔白菜	洋芋玉米湯	水果
5/9	二	糙米飯	茶香雞排	梅干桂竹筍	油菜	黃金油腐湯	履歷豆漿
5/10	三	主食變化	鮮蔬麵疙瘩	五香毛豆莢	開陽蒲瓜	綠豆薏仁湯	保久乳
5/11	四	小薏仁飯	京醬肉絲	麻婆豆腐	青江菜	香菇雞湯	
5/12	五	小米飯	親子丼	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
5/15	一	麥片飯	紅燒豚肉	鮮筍肉絲	空心菜	紫菜豆腐湯	水果
5/16	二	蕎麥飯	避風塘魚丁	翠玉鮮菇	青江菜	南瓜濃湯	
5/17	三	主食變化	麵線糊	和風關東滷	蚵仔白菜	黑糖雙色花捲	保久乳
5/18	四	紫米飯	奶香燉雞	小瓜豚片	高麗菜	冬瓜魚丸湯	
5/19	五	胚芽飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	水果
5/22	一	地瓜飯	醬爆魷魚肉片	咖哩洋芋	青江菜	酸辣湯	水果
5/23	二	小麥飯	轟炸雞腿	玉米三色	絲瓜麵線	味噌番茄黃芽湯	
5/24	三	主食變化	什錦炒麵	烏龍豆干	空心菜	紫米地瓜圓湯	保久乳
5/25	四	五穀飯	安東燉雞	蘿蔔什錦羹	油菜	青木瓜湯	
5/26	五	糙米飯	泰式打拋肉	雞鬧豆腐	有機蔬菜	海芽針菇湯	水果
5/29	一	麥片飯	咖哩豚肉	蒲瓜燴蛋	蚵仔白菜	酸菜肉片湯	水果
5/30	二	小薏仁飯	日式炸雞	白菜滷魚蛋	油菜	養生鮮菇湯	
5/31	三	主食變化	鮮筍粥	綜合滷味	空心菜	蘿蔔糕	保久乳