

台中市豐田國小113年4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
4/1	一	小米飯	醬炒魷魚肉片	金針菇炒蛋	蚵仔白菜	洋芋軟骨湯	水果
4/2	二	糙米飯	轟炸雞腿	開陽白菜	青江菜	紫菜蛋花湯	
4/3	三	主食變化	蘑菇鐵板麵	柴香大根煮	有機蔬菜	手沖豆花	保久乳
4/4	四	清明連假					
4/5	五						
4/8	一	紅藜飯	筍干豬腳	香菇蒸蛋	油菜	味噌湯	水果
4/9	二	小薏仁飯	香酥魚柳條	回鍋肉片	蚵仔白菜	冬瓜排骨湯	豆漿
4/10	三	主食變化	皮蛋瘦肉粥	綜合滷味	青江菜	蘿蔔糕	保久乳
4/11	四	胚芽飯	香菇肉燥	奶油野菇雙薯	福山萵苣	玉米雞湯	
4/12	五	多穀飯	腰果雞丁	蛋酥粉絲煲	有機蔬菜	結頭黑輪湯	水果
4/15	一	玉米飯	京醬肉絲	塔香杏鮑菇	蚵仔白菜	南瓜濃湯	水果
4/16	二	燕麥飯	鹹酥雞	紅燒豆腐	福山萵苣	榨菜肉絲湯	
4/17	三	主食變化	日式炒烏龍	紫薯饅頭	油菜	珍珠奶茶	保久乳
4/18	四	小麥飯	照燒雞	蘿蔔什錦羹	地瓜葉	冬菜鴨湯	
4/19	五	糙米飯	糖醋排骨	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	大瓜貢丸湯	水果
4/22	一	麥片飯	洋芋燒肉	鮮蔬年糕	青江菜	海芽豆腐湯	水果
4/23	二	紫米飯	蒜香魚丁	肉末燒冬瓜	油菜	豆薯蛋花湯	
4/24	三	主食變化	芋頭米粉湯	海結滷蛋	蚵仔白菜	黑糖雙色花捲	保久乳
4/25	四	蕎麥飯	蔥爆肉片	玉米筍丁	高麗菜	蘿蔔魚丸湯	
4/26	五	五穀飯	桂竹筍燒雞	蒸黃金豆腐	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果
4/29	一	地瓜飯	紅燒豚肉	鮮筍肉絲	蚵仔白菜	青木瓜排骨湯	水果
4/30	二	胚芽飯	炸雞翅	麻香米血	青江菜	酸辣湯	