

台中市豐田國小113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	三	主食變化	古早味油飯	柴香關東煮	油菜	綠豆薏仁湯	保久乳
5/2	四	多穀飯	橙汁豬柳	梅干桂竹筍	高麗菜	瓜仔雞湯	
5/3	五	糙米飯	乾鍋燒雞	蟬絲蒸蛋	有機蔬菜	年糕湯	水果
5/6	一	紅藜麥飯	蒜泥白肉	鮮滷管筍	油菜	玉米濃湯	水果
5/7	二	燕麥飯	炸雞腿	豆豉豆腐	高麗菜	菜頭貢丸湯	豆漿
5/8	三	主食變化	白醬義大利麵	黑糖銀絲卷	蚵仔白菜	五行蔬菜湯	保久乳
5/9	四	小麥飯	薑汁燒肉	番茄炒蛋	青江菜	大瓜玉米湯	
5/10	五	紫米飯	親子丼	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
5/13	一	小米飯	莎莎醬肉末	紅燒油腐	蚵仔白菜	紫菜針菇湯	水果
5/14	二	胚芽飯	酥炸魚丁	木須炒肉	青江菜	洋芋濃湯	
5/15	三	主食變化	鮮蔬麵疙瘩	滷蛋	油菜	冬瓜粉圓	保久乳
5/16	四	小薏仁飯	三杯雞	橘醬洋芋	空心菜	豆腐味噌湯	
5/17	五	蕎麥飯	桂筍燒雞	獅子頭燴白菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
5/20	一	地瓜飯	茄汁燉肉	翠玉鮮菇	青江菜	海味魚丸湯	水果
5/21	二	五穀飯	炸豬排	紹子豆腐	高麗菜	青木瓜雞湯	
5/22	三	主食變化	鮮筍粥	大魯桶滷味	蚵仔白菜	豆沙包	保久乳
5/23	四	紅藜麥飯	蜜汁雞翅	蒲瓜鮮滷	有機蔬菜	冬瓜玉米湯	
5/24	五	糙米飯	蘑菇雞丁	三色蒸蛋	絲瓜麵線	竹筍高纖湯	水果
5/27	一	麥片飯	蠔油肉片	玉米三色	油菜	酸辣湯	水果
5/28	二	燕麥飯	香酥烏魚	銀蘿肉羹	蚵仔白菜	海芽蛋花湯	
5/29	三	主食變化	木須炒刀削麵	青蔥碎脯蛋	青江菜	紫米地瓜圓湯	保久乳
5/30	四	胚芽飯	古都肉燥	豆輪燒冬瓜	地瓜葉	火鍋湯	
5/31	五	多穀飯	秋栗燒雞	蒸黃金豆腐	有機蔬菜	大瓜鮮菇湯	水果