

## 台中市豐田國小113年6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	
6/3	一	小米飯	糖醋豬柳	蒲瓜鮮燴	高麗菜	蘿蔔黑輪湯	水果	
6/4	二	糙米飯	鹹酥雞	紅燒豆腐	蚵仔白菜	通心粉濃湯		
6/5	三	主食變化	麵線糊	和風關東滷	油菜	古早味肉粽	保久乳	
6/6	四	小薏仁飯	柚香燒肉	紅顏玉米蛋	青江菜	榨菜肉絲湯		
6/7	五	紫米飯	照燒雞排	鮮蔬寬粉	有機蔬菜	鮮筍湯	水果	
6/10	一	端午節連假						
6/11	二	玉米飯	酥炸魚球	冬瓜燒帝豆	青江菜	白菜蟬絲湯	水果	
6/12	三	主食變化	茄汁義大利麵	烏龍豆干	蚵仔白菜	珍珠奶茶	保久乳	
6/13	四	胚芽飯	紅燒豬腳	茶碗蒸	空心菜	日式味噌湯	畢業典禮	
6/14	五	小麥飯	鮮筍滷肉	培根洋芋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	
6/17	一	紅藜麥飯	梅干蒸肉餅	瓠瓜什錦	油菜	酸菜肉片湯	水果	
6/18	二	多穀飯	炸雞翅	白菜滷	蚵仔白菜	芹香貢丸湯	豆漿	
6/19	三	主食變化	鮮筍栗子炊飯	五香滷蛋	高麗菜	海芽豆腐湯	保久乳	
6/20	四	蕎麥飯	蔥油雞	三杯油腐	青江菜	刺瓜玉米湯		
6/21	五	糙米飯	洋蔥肉片	蛋酥四色	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	
6/24	一	麥片飯	馬鈴薯燉肉	絲瓜豆腐煲	空心菜	冬瓜魚丸湯	水果	
6/25	二	燕麥飯	麥克雞塊	鮮蔬年糕	蚵仔白菜	酸辣湯		
6/26	三	主食變化	鮮蔬炒麵	黑糖捲	青江菜	綠豆薏仁湯	保久乳	
6/27	四	五穀飯	香菇肉燥	竹筍豬柳	油菜	味噌鮮魚湯		
6/28	五	胚芽飯	宮保雞丁	吻魚炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	