

## 台中市豐田國小113年8.9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
8/30	五	麥片飯	醬拌干丁	素獅子頭燴白菜	蚵仔白菜	紫菜蛋花湯	水果
9/2	一	紅藜麥飯	沙茶燒豆干	豆瓣鮮筍	油菜	番茄油腐湯	水果
9/3	二	糙米飯	素鹹酥雞	素麻婆豆腐	蚵仔白菜	蘿蔔玉米湯	
9/4	三	主食變化	素蘑菇鐵板麵	豆沙包	高麗菜	珍珠奶茶	保久乳
9/5	四	多穀飯	筍干千層豆干	香菇蒸蛋	空心菜	素酸辣湯	
9/6	五	蕎麥飯	塔香豆包	瓠瓜滷油腐	有機蔬菜	青木瓜素排骨湯	水果
9/9	一	地瓜飯	鐵板干片	大瓜鮮燴	青江菜	白菜鮮菇湯	水果
9/10	二	胚芽飯	酥炸拼盤	泡菜年糕	蚵仔白菜	海芽豆腐湯	豆漿
9/11	三	主食變化	瓠瓜鹹粥	綜合滷味	油菜	黑糖雙色花捲	保久乳
9/12	四	小薏仁飯	素豆腐馬鈴薯煎餅	螞蟻上樹	有機蔬菜	大瓜油腐湯	
9/13	五	燕麥飯	三杯豆腸	秋葵炒蛋	絲瓜麵線	榨菜筍絲湯	水果
9/16	一	小米飯	中秋烤素雞	咖哩洋芋	蚵仔白菜	芹香素貢丸湯	水果
9/17	二	中秋節放假					
9/18	三	主食變化	金瓜炒米粉	茶香滷蛋	油菜	人氣綠豆蒜	保久乳
9/19	四	五穀飯	糖醋素肉塊	海結燒冬瓜	青江菜	高纖竹筍湯	
9/20	五	紫米飯	鹽水百頁	蒸黃金豆腐	有機蔬菜	素蟳絲蛋花湯	水果
9/23	一	麥片飯	紅燒蘭花干	木須什錦	油菜	刺瓜玉米湯	水果
9/24	二	小麥飯	香酥素雞腿	沙茶豆腐煲	青江菜	素巧達濃湯	
9/25	三	主食變化	素日式炒麵	素關東滷	蚵仔白菜	素日式味噌湯	保久乳
9/26	四	糙米飯	咖哩嫩油腐	素碎脯蛋	高麗菜	素三絲湯	
9/27	五	小薏仁飯	泡菜干片	玉米三色	有機蔬菜	酸菜凍腐湯	水果
9/30	一	紅藜麥飯	荷葉粉蒸麵腸	砂鍋白菜滷	青江菜	冬瓜素丸湯	水果