

台中市豐田國小114年3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
3/3	一	紅藜麥飯	荷葉粉蒸肉	白菜滷	青江菜	黃金油腐湯	水果
3/4	二	胚芽飯	香酥豬排	麻婆豆腐	高麗菜	蘿蔔玉米湯	
3/5	三	主食變化	醬炒麵疙瘩	番茄炒蛋	菠菜	珍珠奶茶	保久乳
3/6	四	多穀飯	瓜仔雞丁	西芹鮮魷	油菜	大頭魚丸湯	
3/7	五	蕎麥飯	黑胡椒雞腿排	炸醬干丁	有機蔬菜	吻魚蛋花湯	水果
3/10	一	地瓜飯	薑汁燒肉	古早味蒸蛋	蚵仔白菜	香菇雞湯	水果
3/11	二	小薏仁飯	炸雞腿	咖哩洋芋	地瓜葉	肉羹湯	豆漿
3/12	三	主食變化	結頭鹹粥	酸菜黑干	福山萵苣	刈包	保久乳
3/13	四	糙米飯	泰式打拋豬	泡菜年糕	青江菜	海芽豆腐湯	
3/14	五	小麥飯	日式親子丼	木須炒肉	有機蔬菜	酸菜鴨湯	水果
3/17	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	關東煮	油菜	養生鮮菇湯	水果
3/18	二	燕麥飯	黃金魚柳條	結頭燒豆輪	高麗菜	味噌湯	
3/19	三	主食變化	鮮蔬炒麵	紅顏玉米蛋	有機蔬菜	芋頭西米露	保久乳
3/20	四	胚芽飯	乾鍋燒雞	蒸黃金豆腐	菠菜	榨菜肉絲湯	
3/21	五	五穀飯	糖醋豬柳	麻油米血	福山萵苣	酸辣湯	水果
3/24	一	麥片飯	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	蚵仔白菜	芹香貢丸湯	水果
3/25	二	紫米飯	椒鹽雞翅	紅燒豆腐	高麗菜	通心粉濃湯	
3/26	三	主食變化	飄香油飯	黃金金絲捲	福山萵苣	火鍋湯	保久乳
3/27	四	糙米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	青江菜	玉米蛋花湯	
3/28	五	蕎麥飯	春川炒雞	什錦蘿蔔羹	有機蔬菜	番茄豆腐湯	水果
3/31	一	玉米飯	蔥爆肉片	獅子頭白菜滷	油菜	結頭菜湯	