

台中市豐田國小114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
6/2	一	小米飯	梅干扣肉	紅醬年糕	油菜	蘿蔔黑輪湯	水果
6/3	二	胚芽飯	卡拉雞腿	塔香米血	空心菜	馬鈴薯濃湯	
6/4	三	主食變化	鮮筍粥	金針菇炒蛋	蚵仔白菜	黑糖銀絲卷	保久乳
6/5	四	燕麥飯	泰式打拋豬	鮮滷蒲瓜	高麗菜	海芽蛋花湯	
6/6	五	多穀飯	咖哩雞	玉米三色	有機蔬菜	竹筍湯	水果
6/9	一	紅藜麥飯	蔥爆肉片	翡翠蒸蛋	蚵仔白菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果
6/10	二	糙米飯	椒鹽烏魚	木須炒肉	油菜	日式味噌湯	
6/11	三	主食變化	義大利麵	關東煮	青江菜	珍珠奶茶	保久乳
6/12	四	小麥飯	宮保雞丁	獅子頭滷白菜	有機蔬菜	里肌三絲湯	
6/13	五	小薏仁飯	糖醋排骨	紅燒豆腐	空心菜	冬瓜排骨湯	水果
6/16	一	玉米飯	香菇肉燥	海結滷蛋	青江菜	冬菜鴨湯	水果
6/17	二	紫米飯	鹹酥雞	砂鍋魚丁	空心菜	貢丸湯	豆漿
6/18	三	主食變化	胡麻拌烏龍麵	芝麻包	蚵仔白菜	紫菜豆腐湯	保久乳
6/19	四	蕎麥飯	蔥燒肉片	紅燒油腐	地瓜葉	肉羹湯	
6/20	五	胚芽飯	蜜汁雞翅	筍絲炒肉	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
6/23	一	麥片飯	茄汁燉肉	鮪魚炒蛋	絲瓜麵線	柴魚蔬菜湯	水果
6/24	二	五穀飯	麥克雞塊	焗汁洋芋	油菜	南瓜濃湯	
6/25	三	主食變化	古早味油飯	丐幫滷味	空心菜	綠豆蒜	保久乳
6/26	四	糙米飯	麻香肉片	刺瓜肉羹	蚵仔白菜	酸辣湯	水果
6/27	五	燕麥飯	鮮筍燒雞	沙茶豆腐煲	有機蔬菜	酸菜肉片湯	水果
6/30	一	紅藜麥飯	筍干豬腳	古早味蒸蛋	有機蔬菜	芹香魚丸湯	水果