



臺中市豐田國小、富春國小114年10月份學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	副食
9/29	一	教師節連假					
9/30	二	紅藜麥飯	海苔魚球	絲瓜豆腐煲	油菜	刺瓜鮮菇湯	水果
10/1	三	主食變化	日式炒烏龍	茶葉蛋	青江菜	綜合湯	
10/2	四	紫米飯	薑燒豬肉	竹筍鮮蔬	有機蔬菜	貢丸湯	
10/3	五	玉米飯	安東燉雞	洋蔥炒蛋	空心菜	豆腐羹湯	
10/6	一	中秋節放假					
10/7	二	小米飯	椒鹽雞翅	三杯杏鮑菇	高麗菜	紫菜吻魚湯	水果
10/8	三	主食變化	香菇油飯	香滷豆腐	蚵仔白菜	冬瓜粉圓	
10/9	四	蕎麥飯	打拋豬肉	紅顏玉米蛋	有機蔬菜	枸杞青木瓜湯	
10/10	五	雙十節補假					
10/13	一	麥片飯	馬鈴薯燉肉	開陽蒲瓜	小白菜	海味魚丸湯	水果
10/14	二	小薏仁飯	豆乳雞	泰式河粉	青江菜	鮮筍排骨湯	
10/15	三	主食變化	客家麵疙瘩	咖哩醬蛋	空心菜	鮮蔬湯	
10/16	四	多穀飯	親子丼	紅燒豆腐	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	
10/17	五	燕麥飯	蒜泥白肉	砂鍋白菜魚丁	油菜	養生鮮菇湯	
10/20	一	紅藜麥飯	壽喜燒肉片	蔥爆玉米粒	空心菜	番茄豆腐湯	水果
10/21	二	糙米飯	酥炸雞腿	大瓜肉羹	小白菜	味噌白菜湯	
10/22	三	主食變化	芋香米粉湯	蘿蔔燒油腐	有機蔬菜	豆沙包	豆漿
10/23	四	胚芽飯	洋蔥豬柳	肉末蒸蛋	青江菜	竹筍雞湯	
10/24	五	光復節放假					
10/27	一	麥片飯	花瓜肉燥	吻仔魚炒蛋	高麗菜	筍絲魷魚羹湯	水果
10/28	二	蕎麥飯	椒鹽魚丁	麻婆豆腐	油菜	肉骨茶湯	
10/29	三	主食變化	台式炒麵	茄汁黑輪	地瓜葉	芋香西米露	
10/30	四	小薏仁飯	蠔油肉片	鴨肉米血	蚵仔白菜	紫菜蛋花湯	
10/31	五	五穀飯	幽靈菇菇燉雞	咖哩洋芋	有機蔬菜	酸菜肉片湯	

吃魚還是要小心魚刺唷!!!

由於颱風因素，蔬菜類品項可能會因市場而有所調整，敬請見諒!

【本校皆使用台灣豬肉】

★玉美生技股份有限公司★

TRICK OR TREAT! 獵魔食團出任務!

惡魔來襲! 準備好營養裝備了嗎?

糖果魔鬼
容易蛀牙

飲料惡魔
糖分過多造成蛀牙

炸物幽靈
讓身體遲鈍笨重

獵人裝備卡：午餐能量值

全穀雜糧類 耐力+35	蔬菜類 防禦+20
水果類 魔力+5	豆魚蛋肉類 攻擊+25
乳品類 強化+5	油脂與堅果種子類 能量+10

任務目標：天天六大大類，均衡吃光光!
勝利條件：擊退惡魔，升級成為10月健康獵人!

臺中市豐田國小、富春國小114年10月份學生午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	副食
9/29	一	教師節連假					
9/30	二	紅藜麥飯	素海苔拼盤	素絲瓜豆腐煲	素油菜	素刺瓜鮮菇湯	水果
10/1	三	主食變化	素日式炒烏龍	素茶葉蛋	素青江菜	素綜合湯	
10/2	四	紫米飯	素宮保麵腸	素竹筍鮮蔬	素有機蔬菜	素丸湯	
10/3	五	玉米飯	素紅燒蘭花干	素櫛瓜炒蛋	素空心菜	素豆腐羹湯	
10/6	一	中秋節放假					
10/7	二	小米飯	素酥炸總匯	素塔香杏鮑菇	素高麗菜	素紫菜蛋花湯	水果
10/8	三	主食變化	素香菇油飯	素香滷豆腐	素蚵仔白菜	素冬瓜粉圓	
10/9	四	蕎麥飯	素照燒蓮花菇	素紅顏玉米蛋	素有機蔬菜	素枸杞青木瓜湯	
10/10	五	雙十節補假					
10/13	一	麥片飯	素馬鈴薯燒油腐	素蒲瓜粉絲	素小白菜	海芽素丸湯	水果
10/14	二	小薏仁飯	素豆乳雞	素香椿河粉	素青江菜	素鮮筍湯	
10/15	三	主食變化	素客家麵疙瘩	素咖哩醬蛋	素空心菜	素鮮蔬湯	
10/16	四	多穀飯	素糖醋烤麩	素紅燒豆腐	素有機蔬菜	素馬鈴薯濃湯	
10/17	五	燕麥飯	素海苔燒豆包	素白菜獅子頭	素油菜	素養生鮮菇湯	
10/20	一	紅藜麥飯	素麻油腰花	素炒玉米	素空心菜	素番茄豆腐湯	水果
10/21	二	糙米飯	素炸豆腐	素大瓜髮菜羹	素小白菜	素味增鮮蔬湯	
10/22	三	主食變化	素芋香米粉湯	素蘿蔔燒油腐	素有機蔬菜	素豆沙包	豆漿
10/23	四	胚芽飯	素黑胡椒干片	素星星蒸蛋	素青江菜	素竹筍素肚湯	
10/24	五	光復節放假					
10/27	一	麥片飯	素花瓜肉燥	素玉米炒蛋	素高麗菜	素香菇羹湯	水果
10/28	二	蕎麥飯	炸素雞腿	素麻婆豆腐	素油菜	素肉骨茶湯	
10/29	三	主食變化	素台式炒麵	素茄汁黑輪	素地瓜葉	素芋香西米露	
10/30	四	小薏仁飯	素蠔油素雞	素麻香素鴨	素蚵仔白菜	素紫菜豆腐湯	
10/31	五	五穀飯	素幽靈菇菇燉菜	素咖哩洋芋	素有機蔬菜	素酸菜凍腐湯	

由於颱風因素，蔬菜類品項可能會因市場而有所調整，敬請見諒！

【本校皆使用台灣豬肉】

★玉美生技股份有限公司★

TRICK OR TREAT! 獵魔食團出任務!

惡魔來襲! 準備好營養裝備了嗎?



糖果魔鬼
容易蛀牙



飲料惡魔
糖分過多造成蛀牙



炸物幽靈
讓身體遲鈍笨重



獵人裝備卡： 午餐能量值

全穀雜糧類 耐力+35	蔬菜類 防禦+20
水果類 魔力+5	豆魚蛋肉類 攻擊+25
乳品類 強化+5	油脂與堅果種子類 能量+10

任務目標：天天六大類，均衡吃光光！
勝利條件：擊退惡魔，升級成為10月健康獵人




