



臺中市豐田國小、富春國小114年12月份學生午餐菜單

114/11/27更新版

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	副食
12/1	一	校慶補假					
12/2	二	糙米飯	香酥雞翅	丐幫滷味	青江菜	海芽魚丸湯	水果
12/3	三	主食變化	味噌烏龍麵	蒸烤番薯	油菜	黃金油腐湯	
12/4	四	多穀飯	化骨秋刀魚	咖哩麻婆豆腐	有機蔬菜	蒜頭雞湯	
12/5	五	蕎麥飯	春川炒雞	筍絲炒蛋	小白菜	結頭玉米穗湯	
12/8	一	紅藜麥飯	香菇肉燥	鐵板油腐	高麗菜	蘿蔔黑輪湯	水果
12/9	二	地瓜飯	唐揚炸雞	冬瓜滷肉	菠菜	紫菜豆腐湯	
12/10	三	主食變化	蘿蔔絲炊飯	腰果玉米炒蛋	青江菜	人氣綠豆蒜	
12/11	四	胚芽飯	梅干蒸肉餅	大阪燒高麗	蚵仔白菜	酸菜鴨湯	
12/12	五	小薏仁飯	義式香草雞	蠔油肉片	有機蔬菜	大瓜貢丸湯	
12/15	一	麥片飯	京醬肉片	柴香蒸蛋	小白菜	番茄豆腐湯	水果
12/16	二	五穀飯	黃金魚柳條	蒙古炒肉	地瓜葉	火鍋湯	
12/17	三	主食變化	麵線糊	和風關東滷	菠菜	芝麻包	履歷豆漿
12/18	四	糙米飯	糖醋豬柳	佛跳牆	油菜	山藥雞湯	
12/19	五	紫米飯	瓜仔燒雞	焗汁洋芋	有機蔬菜	冬至鹹湯圓	
12/22	一	小米飯	匈牙利紅椒燉肉	金針菇炒蛋	小白菜	南瓜濃湯	水果
12/23	二	燕麥飯	咖哩炸雞	古都滷味	青江菜	玉米蛋花湯	
12/24	三	主食變化	雙醬義大利麵	椒鹽毛豆莢	有機蔬菜	珍珠奶茶	
12/25	四	行憲紀念日放假					
12/26	五	胚芽飯	塔香雞排	砂鍋魚丁	高麗菜	鮮筍排骨湯	
12/29	一	紅藜麥飯	沙茶肉片	番茄炒蛋	油菜	白玉上排湯	水果
12/30	二	小薏仁飯	卡拉雞腿	結頭滷肉丁	菠菜	味噌豆腐湯	
12/31	三	主食變化	芋頭米粉湯	三杯米血	福山萵苣	蘿蔔糕	
吃魚還是要小心魚刺唷!!!							
【本校皆使用台灣豬肉】							
★玉美生技股份有限公司★							





1. 充足睡眠(SLEEP).

充足的睡眠能幫助身體長高、提升專注力，讀書更有效率！

2. 身體活動(ACTIVITY).

3C使用時間少於2小時，讓眼睛休息、身體動一動，健康又有活力。每天1小時以上中度到高強度運動，跑步、跳繩、溜直排輪、打球都算！

3. 家庭參與(FAMILY).

和家人一起吃飯、運動、聊天，正向互動與陪伴，自然養成好習慣！

4. 健康飲食(EATING).

每日3份蔬菜及2份蔬果，多喝白開水，少喝含糖飲料。

身體SAFE (安全) 又強壯！




臺中市豐田國小、富春國小114年12月份學生午餐素食菜單

114/11/27更新版

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	副食
12/1	一	校慶補假					
12/2	二	糙米飯	素香酥拼盤	素巧幫滷味	素青江菜	素海芽素丸湯	水果
12/3	三	主食變化	素味噌烏龍麵	素蒸烤番薯	素油菜	素冬瓜油腐湯	
12/4	四	多穀飯	素鮮蔬拌素雞	素咖哩麻婆豆腐	素有機蔬菜	素藥燉湯	
12/5	五	蕎麥飯	素春川洋芋	素筍絲炒蛋	素小白菜	素結頭玉米穗湯	
12/8	一	紅藜麥飯	素香菇肉燥	素鐵板油腐	素高麗菜	素蘿蔔黑輪湯	水果
12/9	二	地瓜飯	素日式炸雞	素冬瓜滷黑干	素菠菜	素紫菜豆腐湯	
12/10	三	主食變化	素蘿蔔絲炊飯	素腰果玉米炒蛋	素青江菜	素人氣綠豆蒜	
12/11	四	胚芽飯	梅干蒸豆腐	素大阪燒高麗	素蚵仔白菜	素酸菜素肚湯	
12/12	五	小薏仁飯	義式香草菇	素榨菜干片	素有機蔬菜	素大瓜素丸湯	
12/15	一	麥片飯	素蠔油千層豆干	素玉米蒸蛋	素小白菜	素番茄豆腐湯	水果
12/16	二	五穀飯	素酥炸魚排	素塔香沙茶蘭花干	素地瓜葉	素火鍋湯	
12/17	三	主食變化	素麵線糊	素和風關東滷	素菠菜	素芝麻包	履歷豆漿
12/18	四	糙米飯	素糖醋豆腸	素佛跳牆	素油菜	素山藥猴頭菇湯	
12/19	五	紫米飯	素瓜仔黑干	素焗汁洋芋	素有機蔬菜	素冬至鹹湯圓	
12/22	一	小米飯	素匈牙利紅椒豆包	素金針菇炒蛋	素小白菜	素南瓜濃湯	水果
12/23	二	燕麥飯	素咖哩天婦羅	素古都滷味	素青江菜	素玉米蛋花湯	
12/24	三	主食變化	素雙醬義大利麵	素椒鹽毛豆莢	素有機蔬菜	素珍珠奶茶	
12/25	四	行憲紀念日放假					
12/26	五	胚芽飯	素塔香麵腸	素砂鍋白菜什錦	素高麗菜	素鮮筍排骨湯	
12/29	一	紅藜麥飯	素麻油素腰花	素番茄炒蛋	素油菜	素白玉角螺湯	水果
12/30	二	小薏仁飯	素炸雞排	素結頭滷豆輪	素菠菜	素味噌豆腐湯	
12/31	三	主食變化	素芋頭米粉湯	素三杯米血	素福山萵苣	素蘿蔔糕	

★玉美生技股份有限公司★



1. 充足睡眠(SLEEP). 

充足的睡眠能幫助身體長高、提升專注力，讀書更有效率！

2. 身體活動(ACTIVITY). 

3C使用時間少於2小時，讓眼睛休息、身體動一動，健康又有活力。每天1小時以上中度到高強度運動，跑步、跳繩、溜直排輪、打球都算！

3. 家庭參與(FAMILY).

和家人一起吃飯、運動、聊天，正向互動與陪伴，自然養成好習慣！

4. 健康飲食(EATING).

每日3份蔬菜及2份蔬果，多喝白開水，少喝含糖飲料。

身體SAFE (安全) 又強壯！