

臺中市豐田國小、富春國小115年2-3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 |
|------|----|-------|---------|--------|------|--------|------|
| 2/23 | 一 | 麥片飯 | 蔥爆肉片 | 玉米肉末 | 油菜 | 蘿蔔雞湯 | 水果 |
| 2/24 | 二 | 糙米飯 | 泰式椒麻雞 | 關東滷 | 福山萵苣 | 酸辣湯 | |
| 2/25 | 三 | 主食變化 | 日式炒烏龍麵 | 彩色饅頭 | 蚵仔白菜 | 紫菜蛋花湯 | |
| 2/26 | 四 | 紫米飯 | 普羅旺斯燉肉 | 吻仔魚炒蛋 | 有機蔬菜 | 大頭魚丸湯 | |
| 2/27 | 五 | 二二八連假 | | | | | |
| 3/2 | 一 | 紅藜麥飯 | 香菇肉燥 | 大瓜肉羹 | 小白菜 | 火鍋湯 | 水果 |
| 3/3 | 二 | 胚芽飯 | 糖醋魚丁 | 炸醬干丁 | 福山萵苣 | 玉米排骨湯 | |
| 3/4 | 三 | 主食變化 | 沙茶鮮蔬麵疙瘩 | 茶葉蛋 | 菠菜 | 手沖豆花 | |
| 3/5 | 四 | 多穀飯 | 麻油雞 | 泡菜粉絲煲 | 地瓜葉 | 黃金油豆腐湯 | |
| 3/6 | 五 | 蕎麥飯 | 黑胡椒雞排 | 咖哩洋芋 | 有機蔬菜 | 番茄菇菇湯 | |
| 3/9 | 一 | 地瓜飯 | 蒜泥白肉 | 麻婆豆腐 | 小白菜 | 藥膳鴨湯 | 水果 |
| 3/10 | 二 | 小薏仁飯 | 海苔炸雞 | 塔香杏鮑菇 | 青江菜 | 芹香貢丸湯 | |
| 3/11 | 三 | 主食變化 | 結頭鹹粥 | 酸菜黑干 | 油菜 | 刈包 | |
| 3/12 | 四 | 糙米飯 | 洋蔥豬柳 | 古早味蒸蛋 | 菠菜 | 冬瓜雞湯 | |
| 3/13 | 五 | 小麥飯 | 三杯雞 | 木須炒肉 | 有機蔬菜 | 海芽豆腐湯 | |
| 3/16 | 一 | 小米飯 | 馬鈴薯燉肉 | 紅顏玉米蛋 | 地瓜葉 | 味噌豆腐湯 | 水果 |
| 3/17 | 二 | 燕麥飯 | 香酥雞腿 | 紅燒油腐 | 福山萵苣 | 養生鮮菇湯 | |
| 3/18 | 三 | 主食變化 | 白醬義大利麵 | 鮮奶乳酪捲 | 蚵仔白菜 | 燒仙草 | 履歷豆漿 |
| 3/19 | 四 | 胚芽飯 | 港式豉油雞 | 蘿蔔燒豆輪 | 菠菜 | 大瓜排骨湯 | |
| 3/20 | 五 | 五穀飯 | 蠔油肉片 | 麻油米血 | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | |
| 3/23 | 一 | 麥片飯 | 洋芋燒雞 | 沙茶豆腐 | 高麗菜 | 蘿蔔黑輪湯 | 水果 |
| 3/24 | 二 | 紫米飯 | 蜜汁肉排 | 紅燒冬瓜 | 油菜 | 四神湯 | |
| 3/25 | 三 | 主食變化 | 麻醬刀削麵 | 烏龍豆干 | 小白菜 | 泡菜豆腐湯 | |
| 3/26 | 四 | 糙米飯 | 柚香燒肉 | 螞蟻上樹 | 福山萵苣 | 菠菜蛋花湯 | |
| 3/27 | 五 | 蕎麥飯 | 沙嗲雞丁 | 洋蔥炒蛋 | 有機蔬菜 | 通心粉濃湯 | |
| 3/30 | 一 | 玉米飯 | 花瓜肉燥 | 馬鈴薯炒蛋 | 高麗菜 | 銀蘿肉絲湯 | 水果 |
| 3/31 | 二 | 燕麥飯 | 椒鹽魚丁 | 獅子頭白菜滷 | 福山萵苣 | 玉米蛋花湯 | |

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★

探索大海的寶藏：超能魚戰士！

魚魚的三大超能力補給

- 【DHA】讓你的大腦運轉快如閃電，學習不再卡住！
- 【優質蛋白質】幫你修復身體，長高變強壯！
- 【豐富維生素】維生素D，幫助鈣質吸收骨頭棒！



營養小任務：

「每週吃魚2-3次，變身健康小超人！」挑選秘訣：眼睛亮晶晶、魚肉Q彈，就是最棒的魚唷！

臺中市豐田國小、富春國小115年2-3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 |
|------|----|-------|----------|---------|-------|---------|------|
| 2/3 | 一 | 白米飯 | 薑汁燒肉 | 奶香洋芋 | 油菜 | 蘿蔔魚丸湯 | |
| 2/4 | 二 | 糙米飯 | 味噌魚丁 | 南瓜肉末 | 青花菜 | 菇菇湯 | |
| 2/23 | 一 | 麥片飯 | 素蠔油年糕 | 素什錦玉米 | 素油菜 | 素蘿蔔海結湯 | 水果 |
| 2/24 | 二 | 糙米飯 | 素泰式雲菜捲 | 素關東滷 | 素福山萵苣 | 素酸辣湯 | |
| 2/25 | 三 | 主食變化 | 素日式炒烏龍麵 | 素彩色饅頭 | 素蚵仔白菜 | 素紫菜蛋花湯 | |
| 2/26 | 四 | 紫米飯 | 素普羅旺斯燉菜 | 素櫛瓜炒蛋 | 素有機蔬菜 | 素大頭素丸湯 | |
| 2/27 | 五 | 二二八連假 | | | | | |
| 3/2 | 一 | 紅藜麥飯 | 素香菇肉燥 | 素大瓜肉羹 | 素小白菜 | 素火鍋湯 | 水果 |
| 3/3 | 二 | 胚芽飯 | 素糖醋豆腸 | 素炸醬干丁 | 素福山萵苣 | 素玉米排骨湯 | |
| 3/4 | 三 | 主食變化 | 素沙茶鮮蔬麵疙瘩 | 素茶葉蛋 | 素菠菜 | 素手沖豆花 | |
| 3/5 | 四 | 多穀飯 | 素麻油腰花 | 素白菜滷 | 素地瓜葉 | 素黃金油腐湯 | |
| 3/6 | 五 | 蕎麥飯 | 素黑胡椒雞排 | 素咖哩洋芋 | 素有機蔬菜 | 素番茄菇菇湯 | |
| 3/9 | 一 | 地瓜飯 | 素鐵板三絲 | 素麻婆豆腐 | 素小白菜 | 素藥膳鴨湯 | 水果 |
| 3/10 | 二 | 小薏仁飯 | 素香酥拼盤 | 素塔香杏鮑菇 | 素青江菜 | 素芹香貢丸湯 | |
| 3/11 | 三 | 主食變化 | 素結頭鹹粥 | 素酸菜黑干 | 素油菜 | 素刈包 | |
| 3/12 | 四 | 糙米飯 | 素筍燒千層豆干 | 素古早味蒸蛋 | 素菠菜 | 素冬瓜玉米穗湯 | |
| 3/13 | 五 | 小麥飯 | 素三杯雞 | 素木須炒蛋 | 素有機蔬菜 | 素海芽豆腐湯 | |
| 3/16 | 一 | 小米飯 | 素燉馬鈴薯 | 素紅顏炒蛋 | 素地瓜葉 | 素味噌豆腐湯 | 水果 |
| 3/17 | 二 | 燕麥飯 | 素香酥雞腿 | 素紅燒油腐 | 素福山萵苣 | 素養生鮮菇湯 | |
| 3/18 | 三 | 主食變化 | 素白醬義大利麵 | 素鮮奶乳酪捲 | 素蚵仔白菜 | 素燒仙草 | 履歷豆漿 |
| 3/19 | 四 | 胚芽飯 | 素豉汁素雞 | 素蘿蔔燒豆輪 | 素菠菜 | 素大瓜排骨湯 | |
| 3/20 | 五 | 五穀飯 | 素蠔油豆腸 | 素麻油猴頭菇 | 素有機蔬菜 | 素榨菜粉絲湯 | |
| 3/23 | 一 | 麥片飯 | 素蜜汁豆包 | 素沙茶豆腐 | 素高麗菜 | 素蘿蔔黑輪湯 | 水果 |
| 3/24 | 二 | 紫米飯 | 素炸雞塊 | 素紅燒冬瓜 | 素油菜 | 素四神湯 | |
| 3/25 | 三 | 主食變化 | 素麻醬刀削麵 | 素烏龍豆干 | 素小白菜 | 素酸白菜豆腐湯 | |
| 3/26 | 四 | 糙米飯 | 素柚香燒蘭花干 | 素螞蟻上樹 | 素福山萵苣 | 素菠菜蛋花湯 | |
| 3/27 | 五 | 蕎麥飯 | 素沙嗲素雞 | 素秋葵炒蛋 | 素有機蔬菜 | 素通心粉濃湯 | |
| 3/30 | 一 | 玉米飯 | 素花瓜滷豆輪 | 素馬鈴薯炒蛋 | 素高麗菜 | 素銀蘿素羹湯 | 水果 |
| 3/31 | 二 | 燕麥飯 | 素椒鹽魚排 | 素獅子頭白菜滷 | 素福山萵苣 | 素玉米蛋花湯 | |

★玉美生技股份有限公司★

探索大海的寶藏：超能魚戰士！

魚魚的三大超能力補給

- 【DHA】讓你的大腦運轉快如閃電，學習不再卡住！
- 【優質蛋白質】幫你修復身體，長高變強壯！
- 【豐富維生素】維生素D，幫助鈣質吸收骨頭棒！



鮭魚



鯖魚



鱈魚

營養小任務：

「每週吃魚2-3次，變身健康小超人！」挑選秘訣：眼睛亮晶晶、魚肉Q彈，就是最棒的魚唷！