

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	福山萐苣	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	福山萐苣	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	福山萐苣	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	福山萐苣	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	福山萐苣	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	素福山萐苣	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	素福山萐苣	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	素福山萐苣	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	素福山萐苣	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	素福山萐苣	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！