

## 臺中市烏日區九德國民小學學生午餐食譜

本校使用台灣豬肉

115年5月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
05月01日	五						
05月02日	六						
05月03日	日						
05月04日	一	麥片飯	梅汁翅小腿	黑珍菇炒瓠瓜	季節青菜	關東煮湯	
05月05日	二	糙米飯	佃煮秋刀魚	五更什錦	季節青菜	香菇雞湯	水果
05月06日	三	星洲拉麵		地瓜椪	季節青菜	滷雞排	乳品
05月07日	四	燕麥飯	泰式打拋豬	海味蒸蛋	季節青菜	石頭火鍋湯	水果
05月08日	五	紅藜飯	柚香素雞丁	蒜香黑豆干	季節青菜	綠豆蒜	
05月09日	六						
05月10日	日						
05月11日	一	小米飯	蒙古烤肉	鴛鴦粉絲	季節青菜	蘿蔔玉米湯	
05月12日	二	紫米飯	春川炒雞	塔香三絲	季節青菜	青菜蛋花湯	水果
05月13日	三	廣東粥		虱目魚塊	季節青菜	肉圓	
05月14日	四	糙米飯	紅麴豬腳麵線	沙茶雞丁豆腐煲	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
05月15日	五	蒜香奶油薑黃飯	八寶肉醬	十三香滷蛋	季節青菜	芋頭西米露	
05月16日	六						
05月17日	日						
05月18日	一	麥片飯	鹽水雞	魚香蘿蔔糕	季節青菜	紅燒肉片湯	
05月19日	二	南瓜飯	蒜泥白肉	麻油鮮菇	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
05月20日	三	散壽司		沙茶滷雞腿	季節青菜	鮮魚味噌湯	乳品
05月21日	四	蕎麥飯	宮保魚片	醬燒桂竹筍	季節青菜	玉米濃湯	水果
05月22日	五	有機糙米飯	蜜汁干丁	番茄豆腐	季節青菜	冬瓜檸檬愛玉	
05月23日	六						
05月24日	日						
05月25日	一	小米飯	黑胡椒豬柳	章魚燒	季節青菜	肉骨茶湯	
05月26日	二	薏仁飯	芋香燒鴨	客家小炒	季節青菜	香茅雞湯	水果
05月27日	三	清水米糕		馬來炸雞翅	季節青菜	酸菜豬血湯	豆漿
05月28日	四	五穀飯	青蔥拌魚丁	韓式年糕	季節青菜	胡瓜龍骨湯	水果
05月29日	五	素香鬆飯	紅燒豆輪	火腿玉米蛋	季節青菜	紅豆芋圓湯	
05月30日	六						
05月31日	日						