

臺中市烏日區九德國民小學學生午餐食譜

109年08-9月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
8月31日	一	地瓜飯	紅燒肉	海鮮蒸蛋	季節蔬菜	鮮蔬味噌湯	
9月01日	二	糙米飯	柴香柳葉魚	醬炒雞丁	季節蔬菜	大瓜魚丸湯	水果
9月02日	三	義大利麵		香滷豬排	季節蔬菜	南瓜濃湯	
9月03日	四	小米飯	鹽水雞	蛋酥絲瓜	季節蔬菜	酸辣湯	
9月04日	五	胚芽飯	糖醋素雞丁	玉米穗	季節蔬菜	紅豆紫米湯	
9月05日	六						
9月06日	日						
9月07日	一	小米飯	南洋叻沙	韓式炒泡麵	季節蔬菜	香菇雞湯	
9月08日	二	多穀飯	三杯雞	日式章魚燒	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果
9月09日	三	鹹豬肉炒飯		卡啦雞腿堡	季節蔬菜	香蒜蔬菜湯	乳品
9月10日	四	芝麻飯	醬爆鴨丁	竹筍鮮燴	季節蔬菜	冬瓜鮮菇湯	
9月11日	五	紫米飯	黑胡椒燒嫩腐	義式烘蛋	季節蔬菜	水果茶	
9月12日	六						
9月13日	日						
9月14日	一	小米飯	蔗香棒腿	螞蟻上樹	季節蔬菜	肉骨茶湯	
9月15日	二	五穀飯	鹹蛋蒸肉餅	白菜滷	季節蔬菜	茶壺湯	水果
9月16日	三	鮎魚羹飯		什錦滷味	季節蔬菜	青蔥吉拿棒	乳品
9月17日	四	燕麥飯	黃金虱目魚柳	南瓜豆腐煲	季節蔬菜	韭菜豬血湯	
9月18日	五	有機糙米飯	三杯豆包	番茄炒蛋	季節蔬菜	芋頭西米露	
9月19日	六						
9月20日	日						
9月21日	一	地瓜飯	瓜仔肉燥	黃瓜鮮燴	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	
9月22日	二	五穀飯	黑胡椒豬柳	咖哩魚蛋	季節蔬菜	玉米排骨湯	水果
9月23日	三	麵線糊		滷雞排	季節蔬菜	清蒸小肉圓	乳品
9月24日	四	胚芽飯	英式炸魚	海結滷肉	季節蔬菜	蒲瓜湯	
9月25日	五	芝麻飯	筍干油豆腐	胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	珍珠仙草蜜	
9月26日	六	蕎麥飯	蒜泥白肉	魚香鍋貼	季節蔬菜	日式味噌湯	
9月27日	日						
9月28日	一	麥片飯	鹽酥雞	什錦蘿蔔羹	季節蔬菜	青木瓜菇菇湯	
9月29日	二	燕麥飯	筍干豬腳	小瓜黑輪	季節蔬菜	冬菜鴨湯	水果
9月30日	三	鮮蔬麵疙瘩		口袋餅	季節蔬菜	泰式打拋肉	