

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10月

日期	星 期	主 食	主 菜	副 菜(一)	副 菜(二)	湯	水果&乳品
10月01日	四	小米飯	安東燒雞	花燴什錦	季節青菜	酸辣湯	水果
10月02日	五	胚芽飯	日式味噌豆腐煲	魚香鍋貼	季節青菜	綠豆薏仁湯	
10月03日	六						
10月04日	日						
10月05日	一	麥片飯	梅干扣肉	鮪魚炒蛋	季節青菜	香茅雞湯	
10月06日	二	薏仁飯	泰式檸檬魚	韓式雜菜	季節青菜	玉米濃湯	水果
10月07日	三	麵線糊		麥克雞塊	季節青菜	叉燒包	
10月08日	四	紅藜飯	香菇瓜仔雞	黃金魷魚丸	季節青菜	仙草蜜	水果
10月09日	五						
10月10日	六						
10月11日	日						
10月12日	一	芝麻飯	泡菜燒肉	蒜香滷豆干	季節青菜	紫菜蛋花湯	
10月13日	二	素香鬆飯	鹹酥雞	瓠瓜什錦	季節青菜	石頭火鍋湯	水果
10月14日	三	星洲拉麵		無骨香雞排	季節青菜	馬拉糕	乳品
10月15日	四	紫米飯	十三香燒雞	沙茶豬肉豆腐煲	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
10月16日	五	奶油薑黃飯	黑胡椒豆包	素鬆蒸蛋	季節青菜	紅豆紫米湯	
10月17日	六						
10月18日	日						
10月19日	一	蕎麥飯	桂竹筍燒肉	麻油鮮菇	季節青菜	四神湯	
10月20日	二	麥片飯	鹹水雞	如意彩絲	季節青菜	紅燒火鍋湯	水果
10月21日	三	清水米糕		馬來雞翅	季節青菜	豬血湯	乳品
10月22日	四	紅藜飯	蒜香奶油烤魚	麻婆豆腐	季節青菜	金針排骨湯	水果
10月23日	五	有機糙米飯	紅燒嫩油腐	麻藥蛋	季節青菜	芋香西米露	
10月24日	六						
10月25日	日						
10月26日	一						
10月27日	二	地瓜飯	花生豬腳	海根落花生	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	水果
10月28日	三	青醬義大利麵		香茅翅小腿	季節青菜	南瓜濃湯	豆漿
10月29日	四	糙米飯	筍干鴨丁	麻油蛋麵線	季節青菜	冬瓜丸子湯	水果
10月30日	五	五穀飯	五香素肉燥	椒鹽雙色	季節青菜	檸檬愛玉	
10月31日	六						