

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

110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	五	麥片飯	三杯百頁	黃金炸蛋	季節青菜	紅豆紫米湯	
10月02日	六						
10月03日	日						
10月04日	一	麥片飯	椒麻雞翅	竹筍炒肉絲	季節青菜	青菜蛋花湯	
10月05日	二	紅藜飯	鐵板雞柳	白菜滷	季節青菜	酸菜鴨湯	水果
10月06日	三	海鮮粥		炸鍋貼	季節青菜	古早味紅豆餅	乳品
10月07日	四	五穀飯	番茄燒肉	花開富貴	季節青菜	冬瓜鮮菇湯	
10月08日	五	小米飯	炸醬豆干	茶碗蒸	季節青菜	銀耳蓮子湯	
10月09日	六						
10月10日	日						
10月11日	一						
10月12日	二	麥片飯	香酥魚片	冬瓜燜豆輪	季節青菜	竹筍高纖湯	水果
10月13日	三	紅燒豚肉麵		老街滷味	季節青菜	椒鹽毛豆莢	
10月14日	四	有機糙米飯	紅麴豬腳	南瓜燴豆腐	季節青菜	榨菜肉絲湯	
10月15日	五	紫米飯	韓式炒泡麵	歐姆炒蛋	季節青菜	綠豆地瓜湯	
10月16日	六						
10月17日	日						
10月18日	一	芝麻飯	瓜仔雞	小瓜甜不辣	季節青菜	紫菜蛋花湯	
10月19日	二	小米飯	紅燒豆瓣魚	椒麻雙色	季節青菜	香菇雞湯	水果
10月20日	三	芋頭米粉湯		泰式檸檬雞腿	季節青菜	造型饅頭	乳品
10月21日	四	多穀飯	冰糖醬鴨	腰果四色	季節青菜	金針肉絲湯	
10月22日	五	胚芽飯	日式豆包	茶葉蛋	季節青菜	芋香西米露	
10月23日	六						
10月24日	日						
10月25日	一	麥片飯	宮保雞丁	絲瓜粉絲煲	季節青菜	四神湯	
10月26日	二	紅藜飯	五味排骨	肉燥蒸蛋	季節青菜	關東煮湯	水果
10月27日	三	清水米糕		紅燒豬排	季節青菜	日式味噌湯	乳品
10月28日	四	小米飯	黃金蝦排	焗汁洋芋	季節青菜	韓式年糕湯	
10月29日	五	地瓜飯	東山滷味	魚香蘿蔔糕	季節青菜	車埕綠豆蒜	
10月30日	六						
10月31日	日						