

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

114年03月

日期	星 期	主 食	主 菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
03月01日	六						
03月02日	日						
03月03日	一	麥片飯	照燒雞翅	和風關東煮	季節青菜	結頭鮮菇湯	
03月04日	二	小米飯	蒙古烤肉	雙花繽紛	季節青菜	海芽蛋花湯	水果
03月05日	三	散壽司		蠔油雞腿	季節青菜	綜合湯	乳品
03月06日	四	五穀飯	椒鹽魚丁	芋香白菜	季節青菜	香菇雞湯	水果
03月07日	五	胚芽飯	素肉燥	玉米燴蛋	季節青菜	蓮子銀耳湯	
03月08日	六						
03月09日	日						
03月10日	一	芝麻飯	鹽水雞	四角油豆腐	季節青菜	四神湯	
03月11日	二	鹽水雞	虱目魚排	宜蘭西魯肉	季節青菜	酸辣湯	水果
03月12日	三	星洲拉麵		香檸雞柳條	季節青菜	黑糖捲	乳品
03月13日	四	小米飯	筍干燒鴨	肉燥蒸蛋	季節青菜	冬瓜排骨湯	水果
03月14日	五	燕麥飯	紅燒豆包	焗汁洋芋	季節青菜	紫米紅豆湯	
03月15日	六						
03月16日	日						
03月17日	一	麥片飯	鮮蔬椒鹽排骨丁	筍茸炒肉	季節青菜	剝皮辣椒雞湯	
03月18日	二	胚芽飯	親子丼	黃瓜鶉蛋	季節青菜	南瓜濃湯	水果
03月19日	三	清水米糕		卡拉胸肉排	季節青菜	榨菜肉絲湯	豆漿
03月20日	四	小米飯	泰式打拋肉	西芹魷魚	季節青菜	日式味噌湯	水果
03月21日	五	蕎麥飯	紅燒豆腸	咖哩炸蛋	季節青菜	綠豆地瓜湯	
03月22日	六						
03月23日	日						
03月24日	一	紅藜飯	玉米蒸肉餅	起司年糕	季節青菜	九尾雞湯	
03月25日	二	燕麥飯	南瓜椰漿燉雞	螞蟻上樹	季節青菜	酸菜白肉鍋	水果
03月26日	三	海陸麵線糊		蔥燒豬排	季節青菜	芝麻包	
03月27日	四	紫米飯	日式柴燒魚丁	腰果四色	季節青菜	青菜蛋花湯	水果
03月28日	五	地瓜飯	三杯麵腸	麻藥蛋	季節青菜	珍珠鮮奶湯	
03月29日	六						
03月30日	日						
03月31日	一	有機飯	咖哩雞	塔香海帶根	季節青菜	羅宋湯	