

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8-9月

日期	星 期	主 食	加 菜	主 菜	副 菜(一)	副 菜(二)	湯	水果&乳品
08月31日	一	紅藜飯	霸王雞腿	砂鍋魚丁	麻婆豆腐	季節青菜	蘿蔔排骨湯	
09月01日	二	蕎麥飯	海鮮嫩蛋	咖哩雞	椒鹽魷魚丸	季節青菜	日式味噌湯	水果
09月02日	三	黑米飯	義式腿排	焗汁肉丁	花開富貴	季節青菜	羅宋湯	
09月03日	四	全穀飯	肉燥滷蛋	滷雞翅	白菜滷	季節青菜	黑糖珍奶	水果
09月04日	五	麥片飯	鐵路豬排	椒麻雞	泰式河粉	季節青菜	台中好菇湯	
09月05日	六							
09月06日	日							
09月07日	一	芝麻飯	蒙古燴炒		鮮瓜蛋豆腐	季節青菜	竹筍素丸湯	
09月08日	二	小米飯	海南雞腿		沙嗲滷味	季節青菜	肉骨茶湯	水果
09月09日	三	雞肉飯			紅燒豬肉	季節青菜	酸菜肉片湯	
09月10日	四	燕麥飯	梅香雞排		鮮蔬炒蛋	季節青菜	玉米濃湯	水果
09月11日	五	胚芽飯	桔醬燒魚		筍香滷豆腐	季節青菜	良糧粥	
09月12日	六							
09月13日	日							
09月14日	一	蕎麥飯	蒜泥白肉		彩繪翅腿	季節青菜	海菜蛋花湯	
09月15日	二	海苔芝麻飯	菇菇雞很芒		番茄玉米肉燥	季節青菜	味噌鮮筍湯	水果
09月16日	三	照燒炒麵			蒲燒魚	季節青菜	日式鮮蔬湯	乳品
09月17日	四	有機飯	蜜汁雞腿		沙茶滷味	季節青菜	酸辣湯	水果
09月18日	五	紫米飯	鐵板豆腐		洋蔥炒蛋	季節青菜	薑絲冬瓜湯	
09月19日	六							
09月20日	日							
09月21日	一	紅藜飯	泡菜燒肉		部隊鍋	季節青菜	馬鈴薯雞湯	
09月22日	二	地瓜飯	風味雞排		關東滷味	季節青菜	芋香西米露	水果
09月23日	三	元氣香Q炊飯			翡翠田園嫩蛋	季節青菜	蘿蔔素丸湯	乳品
09月24日	四	五穀飯	鹹水雞		客家小炒	季節青菜	客家鹹湯	水果
09月25日	五							
09月26日	六							
09月27日	日							
09月28日	一							
09月29日	二	麥片飯	雞肉親子丼		螞蟻上樹	季節青菜	金針味噌排骨湯	水果
09月30日	三	番茄肉醬義大利麵			香草雞翅	季節青菜	義式濃湯	豆漿