

## 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

111年05月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
5月01日	日						
5月02日	一	麥片飯	黃金虱目魚柳	麻油燴鮮蔬	季節青菜	冬瓜排骨湯	
5月03日	二	胚芽飯	桂竹筍燒肉	宜蘭西魯肉	季節青菜	油腐細粉湯	水果
5月04日	三	日式炒烏龍		古早滷味	季節青菜	泡菜凍豆腐湯	
5月05日	四	燕麥飯	奶香燉雞	豆瓣結頭菜	季節青菜	三絲湯	水果
5月06日	五	多穀飯	番茄蛋豆腐	三杯豆腸	季節青菜	人氣綠豆蒜	
5月07日	六						
5月08日	日						
5月09日	一	黑芝麻飯	蒜泥白肉	雙薯肉絲	季節青菜	海結排骨湯	
5月10日	二	小薏仁飯	宮保雞丁	大阪燒高麗	季節青菜	番茄元氣湯	水果
5月11日	三	海鮮肉羹飯		綜合滷味	季節青菜	鍋貼	乳品
5月12日	四	地瓜飯	鹽水雞	五更腸旺	季節青菜	刺瓜鮮菇湯	水果
5月13日	五	糙米飯	京醬干片	麻藥蛋	季節青菜	檸檬愛玉	
5月14日	六						
5月15日	日						
5月16日	一	紅藜麥飯	泰式打拋肉	竹筍鮮燴	季節青菜	蒲瓜湯	
5月17日	二	燕麥飯	咖哩魚丁	花開富貴	季節青菜	海芽味噌湯	水果
5月18日	三	什錦麵疙瘩		香酥雞翅	季節青菜	蘿蔔排骨湯	乳品
5月19日	四	胚芽飯	茄子醋燒雞	沙茶金菇粉絲煲	季節青菜	青菜蛋花湯	水果
5月20日	五	紫米飯	鐵板豆腐	古早味蒸蛋	季節青菜	仙草凍奶茶	
5月21日	六						
5月22日	日						
5月23日	一	小米飯	砂鍋魚丁	什錦蘿蔔羹	季節青菜	火鍋湯	
5月24日	二	多穀飯	紅燒豬腳	味噌肉片	季節青菜	蒜頭雞湯	水果
5月25日	三	西班牙大鍋飯		義式肉丸	季節青菜	鮮筍排骨湯	乳品
5月26日	四	蕎麥飯	栗子燒雞	小瓜豚片	季節青菜	地瓜濃湯	水果
5月27日	五	有機糙米飯	蒸黃金豆腐	紅顏炒蛋	季節青菜	摩摩喳喳	
5月28日	六						
5月29日	日						
5月30日	一	黑芝麻飯	蒙古烤肉	金茸冬瓜	季節青菜	肉骨茶湯	
5月31日	二	小薏仁飯	糖醋雞丁	蒜香滷豆干	季節青菜	酸菜豬血湯	