

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

113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	二	小薏仁飯	紅燒滷肉	雙色花椰	季節青菜	黃瓜魚丸湯	水果
10月02日	三	海鮮麵線		檸檬燒烤雞翅	季節青菜	馬拉糕	
10月03日	四	燕麥飯	蜜汁魚丁	竹筍鮮燴	季節青菜	榨菜肉絲湯	鮮奶、水果
10月04日	五	胚芽飯	京醬干片	絲瓜燴蛋	季節青菜	芋香西米露	
10月05日	六						
10月06日	日						
10月07日	一	黑芝麻飯	蒜泥白肉	蒲瓜什錦	季節青菜	青菜蛋花湯	
10月08日	二	糙米飯	韓式炸雞	蘿蔔肉羹	季節青菜	魷魚蒜	水果
10月09日	三	鹹豬肉炒飯		香滷雞腿	季節青菜	綜合湯	
10月10日	四						
10月11日	五	麥片飯	糖醋豆腸	柴香玉米蒸蛋	季節青菜	綠豆蒜	
10月12日	六						
10月13日	日						
10月14日	一	小米飯	香菇肉燥	培根洋芋	季節青菜	金針排骨湯	
10月15日	二	蕎麥飯	三杯魚丁	海根落花生	季節青菜	牛蒡湯	水果
10月16日	三	小卷米粉湯		香酥雞塊	季節青菜	白玉上排湯	
10月17日	四	多穀飯	蒜味椒鹽檸檬雞	鐵板菇菇	季節青菜	酸辣湯	鮮奶、水果
10月18日	五	香鬆飯	烏龍豆干	麻油麵線蛋	季節青菜	紅豆紫米湯	
10月19日	六						
10月20日	日						
10月21日	一	紅藜飯	筍丁蒸肉末	南瓜海皇煲	季節青菜	玉米穗湯	
10月22日	二	胚芽飯	咖哩雞	鮮蔬冬粉	季節青菜	日式味噌湯	水果
10月23日	三	皮蛋瘦肉粥		醬燒花枝丸	季節青菜	金黃銀絲卷	
10月24日	四	小薏仁飯	日式蒲燒鱈魚	起司三色櫛瓜	季節青菜	韭香豬血湯	豆漿、水果
10月25日	五	有機糙米飯	麻油燒豆腐	客家小炒	季節青菜	檸檬愛玉	
10月26日	六						
10月27日	日						
10月28日	一	地瓜飯	藥膳豬腳	大瓜鮮魷	季節青菜	關東煮湯	
10月29日	二	小麥飯	薑母鴨	肉末燒豆腐	季節青菜	海芽蛋花湯	水果
10月30日	三	蔥香椒麻拌麵		炸蝦捲	季節青菜	芹香魚丸湯	產銷履歷豆漿
10月31日	四	胚芽飯	吸血鬼燻雞	蟲蟲危機	季節青菜	南瓜濃湯	水果