

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05月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
05月01日	四	紫米飯	梅汁翅小腿	宜蘭西魯肉	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
05月02日	五	胚芽飯	三杯鮮菇	麻香炸蛋	季節青菜	花生豆花	
05月03日	六						
05月04日	日						
05月05日	一	紫米飯	洋芋燒雞	小瓜肉片	季節青菜	四神湯	
05月06日	二	燕麥飯	泰式檸檬魚	麻油鮮菇	季節青菜	玉米濃湯	水果
05月07日	三	高鈣吻魚粥		無骨香雞排	季節青菜	刈包	乳品
05月08日	四	薏仁飯	鳳梨苦瓜燒排骨	花燴什錦	季節青菜	牛奶火鍋湯	水果
05月09日	五	薑黃飯	素肉燥	素鬆蒸蛋	季節青菜	綠豆地瓜湯	
05月10日	六						
05月11日	日						
05月12日	一	麥片飯	香菇瓜仔雞	咖哩魚蛋	季節青菜	石頭火鍋湯	
05月13日	二	薏仁飯	香酥魚丁	沙茶豬肉豆腐煲	季節青菜	關東煮湯	水果
05月14日	三	紅燒豚肉麵		肉圓	季節青菜	甜筒溫沙拉	乳品
05月15日	四	五穀飯	筍乾鴨丁	蘿蔔肉羹	季節青菜	海芽味噌湯	水果
05月16日	五	紫米飯	紅燒豆腐	蔥花菜脯蛋	季節青菜	銀耳蓮子湯	
05月17日	六						
05月18日	日						
05月19日	一	麥片飯	可樂豬腳丁	麻婆豆腐	季節青菜	香茅雞湯	
05月20日	二	小米飯	蜜汁雞丁	奶香洋芋南瓜煮	季節青菜	筍片鮮菇湯	水果
05月21日	三	豬油拌飯		馬來炸雞翅	季節青菜	豬血湯	豆漿
05月22日	四	燕麥飯	砂鍋魚丁	椒鹽毛豆莢	季節青菜	瓠瓜龍骨湯	水果
05月23日	五	有機糙米飯	烏龍豆干	蘿蔔糕炒蛋	季節青菜	山粉圓湯	
05月24日	六						
05月25日	日						
05月26日	一	麥片飯	桂筍燒排骨	鳳梨炒木耳	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	
05月27日	二	胚芽飯	香酥虱目魚排	蛋酥絲瓜麵線	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
05月28日	三	麵線糊		沙茶翅小腿	季節青菜	馬來糕	
05月29日	四	五穀飯	三杯雞	泰式河粉	季節青菜	冬瓜仙草蜜	水果
05月30日	五						
05月31日	六						