

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11月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
11月01日	五	奶油薑黃飯	紅燒小豆輪	魚香蘿蔔糕	季節青菜	綠豆薏仁湯	
11月02日	六						
11月03日	日						
11月04日	一	芝麻飯	蒙古烤肉	傳家白菜滷	季節青菜	玉米濃湯	
11月05日	二	紫米飯	香酥魚排	腰果四色	季節青菜	海芽味噌湯	鮮奶、水果
11月06日	三	嘉義雞肉飯		雙色地瓜球	季節青菜	綜合湯	鮮奶
11月07日	四	糙米飯	麻油雞	麻婆豆腐	季節青菜	榨菜肉絲湯	鮮奶、水果
11月08日	五	多穀飯	蒸黃金豆腐	麻藥蛋	季節青菜	芋頭西米露	
11月09日	六						
11月10日	日						
11月11日	一	紅藜飯	黑胡椒豬柳	日式照燒豆腐	季節青菜	地瓜濃湯	
11月12日	二	燕麥飯	三杯雞	肉燥蒸蛋	季節青菜	肉羹湯	鮮奶、水果
11月13日	三	紅燒豚骨拉麵		酥炸雞翅	季節青菜	古早味紅豆餅	鮮奶
11月14日	四	胚芽飯	剝椒魚丁	金茸冬瓜	季節青菜	牛奶鍋	鮮奶、水果
11月15日	五	小薏仁飯	八寶拌醬	越式炸蛋	季節青菜	黑糖山粉圓	鮮奶
11月16日	六						
11月17日	日						
11月18日	一	小米飯	醬爆鴨丁	柴香大根	季節青菜	砂鍋魚湯	
11月19日	二	蕎麥飯	味噌肉片	培根花椰	季節青菜	香菇雞湯	鮮奶、水果
11月20日	三	高鈣海鮮粥		烤雞腿	季節青菜	芝麻包	鮮奶
11月21日	四	五穀飯	鹽酥雞	泰式寬粉	季節青菜	紫菜魚丸湯	鮮奶、水果
11月22日	五	芝麻飯	紅燒小豆輪	魚香鍋貼	季節青菜	九份芋圓湯	鮮奶
11月23日	六						
11月24日	日						
11月25日	一	麥片飯	雙色蒸排骨	鴛鴦粉絲	季節青菜	火鍋湯	
11月26日	二	胚芽飯	親子丼	塔香海根	季節青菜	大瓜排骨湯	鮮奶、水果
11月27日	三	古早味炒麵		什錦滷味	季節青菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶
11月28日	四	有機糙米飯	佛羅倫斯魚	蛋酥白菜	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	鮮奶、水果
11月29日	五	美味漢堡		卡拉胸肉排	季節青菜	珍珠鮮奶茶	產銷履歷豆漿
11月30日	六						