

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12月

日期	星 期	主 食	主 菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
12月01日	日						
12月02日	一	紅藜飯	冰糖豬腳	脆炒洋芋條	季節青菜	肉骨茶湯	
12月03日	二	小薏仁飯	南瓜起司雞	炸醬干丁	季節青菜	番茄元氣湯	水果
12月04日	三	上海菜飯		照燒獅子頭	季節青菜	紫菜蛋花湯	鮮奶
12月05日	四	糙米飯	紅燒魚丁	木須什錦	季節青菜	豬血湯	鮮奶、水果
12月06日	五	燕麥飯	酸菜黑豆干	起司馬鈴薯蒸蛋	季節青菜	銀耳蓮子湯	鮮奶
12月07日	六						
12月08日	日						
12月09日	一	小米飯	麻香豚肉	螞蟻上樹	季節青菜	海芽豆腐湯	
12月10日	二	紫米飯	滷香黃燜雞	小瓜鹹豬肉	季節青菜	關東煮湯	鮮奶、水果
12月11日	三	清水排骨飯		排骨酥	季節青菜	藥膳蛋	鮮奶
12月12日	四	多穀飯	普羅旺斯燉肉	花開富貴	季節青菜	田園蔬菜湯	鮮奶、水果
12月13日	五	胚芽飯	紅燒千層豆干	麻油燴菇菇	季節青菜	燒仙草	鮮奶
12月14日	六						
12月15日	日						
12月16日	一	芝麻飯	醬炒魷魚肉片	翠玉鮮菇	季節青菜	馬鈴薯排骨湯	鮮奶
12月17日	二	小麥飯	梅子雞翅	大阪燒高麗	季節青菜	冬瓜魚丸湯	鮮奶、水果
12月18日	三	魷魚羹飯		丐幫滷味	季節青菜	彩色銀絲卷	鮮奶
12月19日	四	蕎麥飯	泰式檸檬魚	海帶干絲	季節青菜	豆薯蛋花湯	鮮奶、水果
12月20日	五	有機糙米飯	佛跳牆	椒鹽虎皮蛋	季節青菜	冬至湯圓	鮮奶
12月21日	六						
12月22日	日						
12月23日	一	麥片飯	古都肉燥	冬瓜鮮魷	季節青菜	酸菜肉片湯	鮮奶
12月24日	二	五穀飯	筍干鴨	鐵板油腐	季節青菜	三絲湯	鮮奶、水果
12月25日	三	紅醬義大利麵		麥克雞塊	季節青菜	巧達濃湯	
12月26日	四	胚芽飯	蒲燒鰻魚	什錦蘿蔔羹	季節青菜	青木瓜燉雞湯	鮮奶、水果
12月27日	五	小薏仁飯	小黃瓜炒素雞	椒鹽毛豆莢	季節青菜	綠豆地瓜湯	鮮奶、產銷履歷豆漿
12月28日	六						
12月29日	日						
12月30日	一	地瓜飯	紅糟燒肉	醬煮馬鈴薯	季節青菜	芹香黑輪湯	鮮奶
12月31日	二	多穀飯	口水雞	傳香白菜	季節青菜	日式味噌湯	