

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03月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
3月01日	二	麥片飯	冰糖豬腳	豆薯肉絲	季節青菜	蘿蔔丸子湯	水果
3月02日	三	清水米糕		章魚燒	季節青菜	豬血湯	
3月03日	四	薏仁飯	瓜仔雞	日式蒸蛋	季節青菜	牛奶火鍋湯	
3月04日	五	胚米飯	沙嗲豆包	麻油鮮菇	季節青菜	綠豆地瓜湯	
3月05日	六						
3月06日	日						
3月07日	一	麥片飯	紅麴肉丁	螞蟻上樹	季節青菜	蔬菜鮮菇湯	
3月08日	二	薏仁飯	宮保雞丁	照燒豆腐	季節青菜	關東煮	水果
3月09日	三	虱目魚粥		雙色花卷	季節青菜	五香滷味	乳品
3月10日	四	五穀飯	春川炒雞	花卉什錦	季節青菜	酸辣湯	
3月11日	五	紫米飯	三杯鮮菇	鮭魚炒蛋	季節青菜	摩摩喳喳	
3月12日	六						
3月13日	日						
3月14日	一	麥片飯	蒜香鱈魚	麻婆豆腐	季節青菜	玉米湯	
3月15日	二	小米飯	古都肉燥	奶焗洋芋	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	水果
3月16日	三	星洲拉麵		檸檬雞翅	季節青菜	古早味紅豆餅	乳品
3月17日	四	有機糙米飯	三杯雞	小瓜火腿片	季節青菜	味噌豆腐湯	
3月18日	五	燕麥飯	黑胡椒雞丁	奶油玉米穗	季節青菜	檸檬愛玉	
3月19日	六						
3月20日	日						
3月21日	一	麥片飯	粉蒸排骨	鐵板三杯菇	季節青菜	古早味湯	
3月22日	二	胚芽飯	椒鹽魚片	椒麻雙色	季節青菜	筍片鮮菇湯	水果
3月23日	三	魷魚肉羹飯		鍋貼	季節青菜	椒鹽毛豆莢	乳品
3月24日	四	五穀飯	咖哩雞丁	黃瓜鮮燴	季節青菜	結頭排骨湯	
3月25日	五	素香鬆飯	番茄蛋豆腐	三杯海茸	季節青菜	紅豆紫米湯	
3月26日	六						
3月27日	日						
3月28日	一	麥片飯	香滷肉排	南瓜海鮮煲	季節青菜	泡菜凍豆腐湯	
3月29日	二	胚芽飯	瓜仔蒸肉	宜蘭西魯肉	季節青菜	地瓜排骨湯	水果
3月30日	三	紅燒豚肉麵		珍珠奶黃包	季節青菜	梅汁翹腿	
3月31日	四	紫米飯	香菇雞	如意彩絲	季節青菜	榨菜肉絲湯	