

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	一	小米飯	黑胡椒豬柳	海鮮豆腐煲	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	
12月02日	二	燕麥飯	香酥魚排	麻油鮮菇	季節青菜	紫菜蛋花湯	水果
12月03日	三	嘉義雞肉飯		沙茶滷味	季節青菜	山藥玉米湯	
12月04日	四	薏仁飯	紅燒豆輪	素鬆蒸蛋	季節青菜	綠豆地瓜湯	水果
12月05日	五	炒麵麵包		麥克雞塊	季節青菜	玉米濃湯	
12月06日	六						
12月07日	日						
12月08日	一	芝麻飯	薑母鴨	木須什錦	季節青菜	味噌豆腐湯	
12月09日	二	五穀飯	泰式檸檬魚	奶焗洋芋	季節青菜	九尾雞湯	水果
12月10日	三	麵線糊		馬來炸雞翅	季節青菜	馬拉糕	乳品
12月11日	四	胚芽飯	紅麴豬腳	黃瓜鮮燴	季節青菜	四神湯	水果
12月12日	五	素香鬆飯	泡菜油腐	蔥花菜脯蛋	季節青菜	芋香西米露	
12月13日	六						
12月14日	日						
12月15日	一	麥片飯	麻香豚肉	塔香海根	季節青菜	蘿蔔鮮菇湯	
12月16日	二	蕎麥飯	親子丼	脆炒洋芋條	季節青菜	牛奶火鍋湯	水果
12月17日	三	高鈣海鮮粥		虱目魚塊	季節青菜	芝麻包	乳品
12月18日	四	燕麥飯	咖哩雞	肉燥蒸蛋	季節青菜	澎湖海菜蛋花湯	水果
12月19日	五	有機糙米飯	烏龍豆干	椒鹽毛豆莢	季節青菜	冬至湯圓	
12月20日	六						
12月21日	日						
12月22日	一	紅藜飯	雙色蒸排骨	鮭魚玉米	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	
12月23日	二	胚芽飯	香菇雞	鐵板油腐	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
12月24日	三	白醬義大利麵		韓式無骨蜂蜜芥末炸雞	法式花椰佐馬鈴薯	南瓜濃湯	豆漿
12月25日	四						
12月26日	五	芝麻飯	八寶拌醬	麻藥蛋	季節青菜	珍珠紅茶拿鐵	水果
12月27日	六						
12月28日	日						
12月29日	一	小米飯	醬爆鴨丁	開陽瓠瓜	季節青菜	地瓜排骨湯	
12月30日	二	燕麥飯	筍干燒肉	砂鍋白菜滷	季節青菜	關東煮湯	水果
12月31日	三	什錦炒飯		章魚燒	季節青菜	酸菜豬血湯	