

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08-0

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
8月30日	五	雙色地瓜飯	素肉燥	日式蒸蛋	季節青菜	冬瓜山粉圓	
8月31日	六						
9月01日	日						
9月02日	一	麥片飯	梅汁翅小腿	瓠瓜鮮菇	季節青菜	關東煮湯	
9月03日	二	紅米糙米飯	三杯鮪魚	五更什錦	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
9月04日	三	鮪魚肉羹		章魚燒	季節青菜	鮮奶乳酪卷	乳品
9月05日	四	燕麥飯	打拋豬肉	三彩蝦仁	季節青菜	味噌豆腐湯	水果
9月06日	五	素鬆飯	蜜汁干丁	歐姆炒蛋	季節青菜	紅豆紫米湯	
9月07日	六						
9月08日	日						
9月09日	一	小米飯	十三香烤雞腿	鴛鴦粉絲	季節青菜	酸辣湯	
9月10日	二	紫米飯	蒙古烤肉	蛋酥絲瓜	季節青菜	山藥玉米湯	水果
9月11日	三	吻魚海鮮粥		虱目魚塊	季節青菜	叉燒包	乳品
9月12日	四	糙米飯	紅燒豬腳	客家小炒	季節青菜	番茄黃芽湯	水果
9月13日	五	蕎麥飯	泡菜油腐	五香茶葉蛋	季節青菜	珍珠鮮奶茶	
9月14日	六						
9月15日	日						
9月16日	一	麥片飯	鹽水雞	柴香大根	季節青菜	四神湯	
9月17日	二						
9月18日	三	櫻花蝦米糕		蒜香鍋貼	季節青菜	古早味豆腐湯	乳品
9月19日	四	蕎麥飯	酸菜魚	鳳梨炒木耳	季節青菜	鮪魚蒜	水果
9月20日	五	有機糙米飯	柚香素雞丁	蒜香黑豆干	季節青菜	綠豆地瓜湯	
9月21日	六						
9月22日	日						
9月23日	一	小米飯	匈牙利燉肉	鮪魚玉米	季節青菜	奶香火鍋湯	
9月24日	二	薏仁飯	芋香燒雞	椒麻雙色豆腐	季節青菜	肉骨茶湯	水果
9月25日	三	義大利麵		馬來炸雞翅	季節青菜	玉米濃湯	產銷履歷豆漿
9月26日	四	五穀飯	蒜香奶油烤魚	雙菇煨胡瓜	季節青菜	古早味豬血湯	水果
9月27日	五	蒜香奶油薑黃飯	紅燒豆輪	番茄炒蛋	季節青菜	銀耳蓮子湯	
9月28日	六						
9月29日	日						
9月30日	一	麥片飯	泰式椒麻雞排	麻油鮮菇	季節青菜	海芽蛋花湯	