# 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10月

| 日期 | 星 期 | 主食 | 主菜 | 副菜(一) | 副菜(二) | 湯 | 水果&乳品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月01日 | 六 | | | | | | |
| 10月02日 | 日 | | | | | | |
| 10月03日 | 一 | 黑芝麻飯 | 栗子燒雞 | 南瓜海鮮豆腐 | 季節青菜 | 榨菜粉絲湯 | |
| 10月04日 | 二 | 小薏仁飯 | 鹹蛋蒸肉餅 | 蒲瓜什錦 | 季節青菜 | 玉米穗湯 | 水果 |
| 10月05日 | 三 | 黑胡椒鐵板麵 | | 椒鹽海苔銀絲卷 | 季節青菜 | 海芽蛋花湯 | 產銷履歷豆漿 |
| 10月06日 | 四 | 燕麥飯 | 筍干鴨肉片 | 蘿蔔肉羹 | 季節青菜 | 酸菜豬血湯 | 水果 |
| 10月07日 | 五 | 糙米飯 | 打拋杏鮑菇 | 菜脯蛋 | 季節青菜 | 紫米紅豆湯 | |
| 10月08日 | 六 | | | | | | |
| 10月09日 | 日 | | | | | | |
| 10月10日 | 一 | | | | | | |
| 10月11日 | 二 | 麥片飯 | 匈牙利燉肉 | 芹香海帶三絲 | 季節青菜 | 鮮筍湯 | 水果 |
| 10月12日 | 三 | 鹹豬肉炒飯 | | 照燒卡拉雞 | 季節青菜 | 田園蔬菜湯 | 乳品 |
| 10月13日 | 四 | 胚芽飯 | 紫蘇梅雞 | 奶香洋芋 | 季節青菜 | 養生青木瓜湯 | 水果&豆漿 |
| 10月14日 | 五 | 紫米飯 | 椒麻雙色豆腐煲 | 蟳味蒸蛋 | 季節青菜 | 綠豆地瓜湯 | |
| 10月15日 | 六 | | | | | | |
| 10月16日 | 日 | | | | | | |
| 10月17日 | 一 | 小米飯 | 剁椒魚丁 | 鮮蔬冬粉 | 季節青菜 | 牛蒡湯 | |
| 10月18日 | 二 | 蕎麥飯 | 古都肉燥 | 蛋酥白菜 | 季節青菜 | 日式味噌湯 | 水果 |
| 10月19日 | 三 | 藥燉肉片麵線 | | 古早滷味 | 季節青菜 | 肉圓 | 乳品 |
| 10月20日 | 四 | 多穀飯 | 紅麴豬腳 | 鐵板菇菇 | 季節青菜 | 香蟹蛋花湯 | 水果 |
| 10月21日 | 五 | 有機糙米飯 | 京醬干片 | 茶葉蛋 | 季節青菜 | 檸檬愛玉水果茶 | |
| 10月22日 | 六 | | | | | | |
| 10月23日 | 日 | | | | | | |
| 10月24日 | 一 | 紅藜麥飯 | 蒜泥白肉 | 塔香海根 | 季節青菜 | 肉骨茶湯 | |
| 10月25日 | 二 | 小薏仁飯 | 香滷雞腿 | 黃瓜鴿蛋 | 季節青菜 | 酸辣湯 | 水果 |
| 10月26日 | 三 | 芋香鹹粥 | | 炸蝦捲 | 季節青菜 | 焦糖布丁饅頭 | 乳品 |
| 10月27日 | 四 | 紫米飯 | 醬燒魚丁 | 金茸冬瓜 | 季節青菜 | 麻油雞湯 | 水果 |
| 10月28日 | 五 | 胚芽飯 | 酥炸三寶 | 五香毛豆莢 | 季節青菜 | 銀耳蓮子湯 | |
| 10月29日 | 六 | | | | | | |
| 10月30日 | 日 | | | | | | |
| 10月31日 | 一 | 黑芝麻飯 | 魷魚肉片 | 柴香大根 | 季節青菜 | 青菜蛋花湯 | |