

## 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

110年03月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
03月01日	一						
03月02日	二	燕麥飯	麻油雞	和風章魚燒	季節蔬菜	肉骨茶湯	水果
03月03日	三	香菇鹹粥		義式肉片	季節蔬菜	刈包	
03月04日	四	糙米飯	香酥魚排	螞蟻上樹	季節蔬菜	肉羹湯	
03月05日	五	十穀米飯	黑椒油腐丁	玉米炒蛋	季節蔬菜	薑汁豆花	
03月06日	六						
03月07日	日						
03月08日	一	小米飯	回鍋肉片	什錦滷味	季節蔬菜	金針湯	
03月09日	二	紫米飯	咖哩雞丁	鍋貼	季節蔬菜	泡菜鍋	水果
03月10日	三	義大利肉醬麵		黑椒毛豆莢	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品
03月11日	四	薏仁飯	蒲燒蒸魚	白菜滷	季節蔬菜	當歸皮絲湯	
03月12日	五	紅藜飯	香菇素肉燥	洋芋通心麵	季節蔬菜	冬瓜山粉圓	
03月13日	六						
03月14日	日						
03月15日	一	麥片飯	日式燒肉	客家小炒	季節蔬菜	翡翠吻魚羹	
03月16日	二	地瓜飯	滷雞腿	鐵板油腐	季節蔬菜	青木瓜龍骨湯	水果
03月17日	三	蔥香乾麵		麥克雞塊	季節蔬菜	麻油雞湯	乳品
03月18日	四	蕎麥飯	糖醋排骨	毛豆燴杏鮑菇	季節蔬菜	酸辣湯	
03月19日	五	黑米飯	韓式豆包	鳳梨三色	季節蔬菜	黑糖芋圓湯	
03月20日	六						
03月21日	日						
03月22日	一	南瓜飯	蒙古烤肉	豆瓣箭筍	季節蔬菜	結頭龍骨湯	
03月23日	二	小米飯	豆乳燒雞	鮪魚炒蛋	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果
03月24日	三	柴香雞絲麵		孜然雞翅	季節蔬菜	禎祥小雞包	乳品
03月25日	四	五穀飯	泰式魚丁	金沙肉末豆腐	季節蔬菜	胡瓜鮮菇湯	
03月26日	五	糙米飯	八寶肉醬	佛跳牆	季節蔬菜	銀耳蓮子湯	
03月27日	六						
03月28日	日						
03月29日	一	小米飯	鹹酥雞	麻油鮮菇	季節蔬菜	酸白菜湯	
03月30日	二	潤餅皮	肉絲炒麵	芹菜炒豆干	季節蔬菜	香菇雞湯	水果
03月31日	三	紅米燕麥飯	冰糖豬腳	番茄炒蛋	季節蔬菜	冬菜鴨肉湯	