

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06月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
6月01日	六						
6月02日	日						
6月03日	一	南瓜飯	親子丼	魷魚蒜白菜	季節青菜	酸辣湯	
6月04日	二	燕麥飯	蒸肉餅	螞蟻上樹	季節青菜	關東煮	水果
6月05日	三	麵線糊		黃金銀絲卷	季節青菜	沙茶滷豆干	乳品
6月06日	四	蕎麥飯	剝椒魚丁	塔香海根	季節青菜	香菇雞湯	水果
6月07日	五	有機糙米飯	冬瓜燒豆輪	椒鹽毛豆莢	季節青菜	綠豆蒜	
6月08日	六						
6月09日	日						
6月10日	一						
6月11日	二	紅藜小米飯	柚香燒雞	瓠瓜鮮菇	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
6月12日	三	青醬培根	義大利麵	十三香烤雞腿	季節青菜	玉米濃湯	乳品
6月13日	四	薏仁飯	香酥魚片	茄汁針菇	季節青菜	冬瓜魚丸湯	水果
6月14日	五	胚芽飯	烏龍豆干	馬鈴薯海味蒸蛋	季節青菜	黑糖芋圓湯	
6月15日	六						
6月16日	日						
6月17日	一	麥片飯	蒜泥白肉	鐵板油腐	季節青菜	麻油雞湯	
6月18日	二	胚芽飯	鄉野脆雞	醬燒桂竹筍	季節青菜	酸白菜湯	水果
6月19日	三	紅燒豚骨拉麵		麻藥蛋	季節青菜	冰心地瓜	乳品
6月20日	四	大麥仁飯	泰式檸檬鮭魚	田園四色	季節青菜	胡瓜龍骨湯	水果
6月21日	五	五穀飯	八寶肉醬	蛋酥絲瓜	季節青菜	芋頭西米露	
6月22日	六						
6月23日	日						
6月24日	一	小米飯	奶香燉雞	魚香蘿蔔糕	季節青菜	青木瓜枸杞湯	
6月25日	二	芝麻飯	洋蔥豬柳	柴香大根	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
6月26日	三	散壽司		麥克雞塊	季節青菜	味噌豆腐湯	產銷履歷豆漿
6月27日	四	五穀飯	紅麴豬腳	番茄蛋豆腐	季節青菜	鮮筍湯	水果
6月28日	五	黑米糙米飯	佛跳牆	甜筒溫沙拉	季節青菜	紫米紅豆湯	
6月29日	六						
6月30日	日						