

## 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01月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
1月01日	六						
1月02日	日						
1月03日	一	麥片飯	粉蒸排骨	腰果四色	季節青菜	香菇雞湯	
1月04日	二	小米飯	三杯鴨	雙花繽紛	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
1月05日	三	客家板條		沙嗲雞翅	季節青菜	肉骨茶	乳品
1月06日	四	蕎麥飯	德式香料豬	焗汁洋芋	季節青菜	冬瓜排骨湯	
1月07日	五	有機糙米飯	冬瓜爛豆輪	玉米燴蛋	季節青菜	燒仙草	
1月08日	六						
1月09日	日						
1月10日	一	南瓜飯	麻油肉片	魚香鍋貼	季節青菜	芥菜雞湯	
1月11日	二	小麥飯	干鍋蒜頭雞	小瓜炒黑輪	季節青菜	山藥排骨湯	水果
1月12日	三	味噌牛奶拉麵		日式照燒烤雞腿	季節青菜	椒鹽毛豆莢	乳品
1月13日	四	燕麥飯	糖醋魚丁	打拋肉粉絲	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	
1月14日	五	多穀飯	沙茶豆干	滷蛋	季節青菜	紫米紅豆湯	
1月15日	六						
1月16日	日						
1月17日	一	麥片飯	紅麴燒肉	鮭魚玉米	季節青菜	結頭鮮菇湯	
1月18日	二	糙米飯	韓式炸雞	椒麻雙色	季節青菜	關東煮湯	水果
1月19日	三	嘉義雞肉飯		醬燒肉丸子	季節青菜	紫菜蛋花湯	
1月20日	四	糙米飯	薑母鴨	烤地瓜	季節青菜	酸菜白肉鍋	
1月21日	五						
1月22日	六						
1月23日	日						
1月24日	一						
1月25日	二						
1月26日	三						
1月27日	四						
1月28日	五						
1月29日	六						
1月30日	日						
1月31日	一						