

臺中市烏日區九德國民小學學生午餐食譜

109年12月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
12月01日	二	胚芽飯	古都肉燥	白菜滷	季節蔬菜	剝皮辣椒雞湯	水果
12月02日	三	麵線糊		照燒雞排	季節蔬菜	椒鹽毛豆莢	
12月03日	四	藜米飯	砂鍋魚丁	玉米三色	季節蔬菜	南瓜排骨湯	
12月04日	五	蕎麥飯	咕咾油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	燒仙草	
12月05日	六						
12月06日	日						
12月07日	一	地瓜飯	涼拌雞絲	番茄燴豆腐	季節蔬菜	青菜蛋花湯	
12月08日	二	麥片飯	佃煮秋刀魚	結頭什錦	季節蔬菜	酸菜白肉鍋	水果
12月09日	三	麻油雞飯		紅燒玉米	季節蔬菜	古早味豬血湯	乳品
12月10日	四	胚芽飯	粉蒸排骨	咖哩魚蛋	季節蔬菜	冬瓜鮮菇湯	
12月11日	五	小米飯	筍干嫩油腐	義式焗烤蛋	季節蔬菜	蓮子銀耳湯	
12月12日	六	美味漢堡		蒸肉圓	季節蔬菜	玉米濃湯	
12月13日	日						
12月14日	一	運動會補假					
12月15日	二	麥片飯	泰式檸檬魚	雙花繽紛	季節蔬菜	香菇雞湯	水果
12月16日	三	鍋燒烏龍麵		滷豬排	季節蔬菜	水煎包	乳品
12月17日	四	小麥飯	咖哩奶油雞	沙茶米血糕	季節蔬菜	莧菜銀魚湯	
12月18日	五	薏仁飯	麻婆炸蛋	三杯海茸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	
12月19日	六						
12月20日	日						
12月21日	一	麥片飯	味噌馬鈴薯燉肉	南瓜海鮮煲	季節蔬菜	鹹湯圓	
12月22日	二	薏仁飯	春川炒雞	腰果四色	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
12月23日	三	台南虱目魚粥		薄皮炸雞翅小腿	季節蔬菜	古早味紅豆餅	乳品
12月24日	四	有機糙米飯	可樂雞腿	金門炒泡麵	季節蔬菜	肉骨茶	
12月25日	五	胚芽飯	糖醋豆包	日式茶碗蒸蛋	季節蔬菜	冬瓜山粉圓	
12月26日	六						
12月27日	日						
12月28日	一	紫米飯	薑母鴨	肉醬燴豆腐	季節蔬菜	榨菜肉絲湯	
12月29日	二	麥片飯	骰子豬	韓式冬粉	季節蔬菜	結頭鮮菇湯	水果
12月30日	三	古早味炒麵		黑糖珍珠奶皇包	季節蔬菜	巧達濃湯	
12月31日	四	多穀飯	黑胡椒豬柳	魚香蘿蔔糕	季節蔬菜	韓式火鍋湯	