

## 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05月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
05月01日	六						
05月02日	日						
05月03日	一	紫米飯	瓜仔雞	豆薯肉絲	季節青菜	牛奶火鍋湯	
05月04日	二	燕麥飯	古都肉燥	日式蒸蛋	季節青菜	蘿蔔丸子湯	
05月05日	三	清水米糕		醬爆鴨翅腿	季節青菜	豬血湯	乳品
05月06日	四	薏仁飯	椒鹽肉魚	蘿蔔羹	季節青菜	冬瓜香菇雞湯	水果
05月07日	五	胚米飯	沙嗲豆包	麻油鮮菇	季節青菜	檸檬愛玉	
05月08日	六						
05月09日	日						
05月10日	一	麥片飯	香酥海雞腿	鐵板鮮菇	季節青菜	榨菜肉絲湯	
05月11日	二	薏仁飯	宮保雞丁	絲瓜麵線	季節青菜	關東煮	
05月12日	三	海鮮炒麵		檸檬雞翅	季節青菜	泡菜凍豆腐湯	乳品
05月13日	四	五穀飯	春川炒雞	花卉什錦	季節青菜	酸辣湯	水果
05月14日	五	紫米飯	三杯鮮菇	玉米蛋大阪燒	季節青菜	摩摩喳喳	
05月15日	六						
05月16日	日						
05月17日	一	麥片飯	佃煮秋刀魚	麻婆豆腐	季節青菜	玉米湯	
05月18日	二	小米飯	佛跳牆	奶焗洋芋	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	
05月19日	三	虱目魚粥		肉圓	季節青菜	五香滷蛋	乳品
05月20日	四	有機糙米飯	三杯雞	小瓜火腿片	季節青菜	味噌豆腐湯	水果
05月21日	五	燕麥飯	黑胡椒雞丁	奶油玉米穗	季節青菜	綠豆地瓜湯	
05月22日	六						
05月23日	日						
05月24日	一	麥片飯	藥膳豬腳	螞蟻上樹	季節青菜	古早味湯	
05月25日	二	胚芽飯	椒鹽魚片	椒麻雙色	季節青菜	筍片鮮菇湯	
05月26日	三	星洲拉麵		鍋貼	季節青菜	椒鹽毛豆莢	
05月27日	四	五穀飯	咖哩雞丁	章魚燒	季節青菜	結頭排骨湯	水果
05月28日	五	紫米飯	番茄蛋豆腐	三杯海茸	季節青菜	紅豆紫米湯	
05月29日	六						
05月30日	日						
05月31日	一	麥片飯	香滷肉排	南瓜海鮮煲	季節青菜	地瓜排骨湯	