

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

114年11月

日期	星 期	主 食	主 菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
11月01日	六						
11月02日	日						
11月03日	一	麥片飯	麻油燜鴨	螞蟻上樹	季節青菜	肉骨茶湯	
11月04日	二	薏仁飯	鄉野脆雞	五更什錦	季節青菜	山藥玉米湯	水果
11月05日	三	日式烏龍麵		家常滷味	季節青菜	椒鹽毛豆莢	
11月06日	四	五穀飯	塔香魚丁	花卉什錦	季節青菜	味噌豆腐湯	水果
11月07日	五	紫米飯	紅燒豆輪	義式焗蛋	季節青菜	九份芋圓湯	
11月08日	六						
11月09日	日						
11月10日	一	麥片飯	古都肉燥	竹筍炒肉絲	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	
11月11日	二	小米飯	炸魚薯條	絲瓜麵線	季節青菜	酸辣湯	水果
11月12日	三	皮蛋瘦肉粥		五香滷雞排	季節青菜	叉燒包	乳品
11月13日	四	燕麥飯	咖哩雞	塔香海根	季節青菜	關東煮	水果
11月14日	五	有機糙米飯	紅燒嫩油腐	茶葉蛋	季節青菜	燒仙草	
11月15日	六						
11月16日	日						
11月17日	一	麥片飯	粉蒸排骨	瓠瓜什錦	季節青菜	古早味湯	
11月18日	二	胚芽飯	佛羅倫斯魚	紅燒千層豆干	季節青菜	蘿蔔排骨湯	水果
11月19日	三	魷魚肉羹飯		雞塊	季節青菜	銀絲卷	乳品
11月20日	四	五穀飯	泰式椒麻雞翅	黃瓜鮮燴	季節青菜	海芽蛋花湯	水果
11月21日	五	素鬆飯	佛跳牆	豆漿蒸蛋	季節青菜	紅豆紫米湯	
11月22日	六						
11月23日	日						
11月24日	一	麥片飯	筍干肉丁	韓式泡菜鍋	季節青菜	金針排骨湯	
11月25日	二	胚芽飯	宮保魚丁	如意彩絲	季節青菜	南瓜濃湯	水果
11月26日	三	古早味米糕		卡拉雞排	季節青菜	豬血湯	豆漿
11月27日	四	紫米飯	蒜香雞腿	宜蘭西魯肉	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
11月28日	五	蒜香奶油薑黃飯	三杯鮮菇	麻香炸蛋	季節青菜	花生粉圓豆花	
11月29日	六						
11月30日	日						