

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01月

日期	星 期	主 食	主 菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
01月01日	三						
01月02日	四	麥片飯	水果魚球	嫩炒海帶根	季節青菜	玉米濃湯	鮮奶、水果
01月03日	五	小米飯	三杯滷味	蕃茄炒蛋	季節青菜	車城綠豆蒜	鮮奶
01月04日	六						
01月05日	日						
01月06日	一	麥片飯	梅干扣肉	鮮蔬河粉	季節青菜	香菇雞湯	
01月07日	二	胚芽飯	豆乳燒雞	黃瓜鮮魷	季節青菜	關東煮湯	鮮奶、水果
01月08日	三	玉米雞茸粥		黑蜜肉排	季節青菜	刈包	鮮奶
01月09日	四	有機飯	唐揚炸雞	美味蝦鬆	季節青菜	日式味噌湯	鮮奶、水果
01月10日	五	香鬆飯	糖醋豆包	翡翠蒸蛋	季節青菜	臘八粥	鮮奶
01月11日	六						
01月12日	日						
01月13日	一	麥片飯	鵝蛋肉燥	花燴什錦	季節青菜	芥菜雞湯	
01月14日	二	芝麻飯	香酥烏魚	腰果四色	季節青菜	米粉湯	鮮奶、水果
01月15日	三	青醬義大利麵		滷雞腿	季節青菜	南瓜濃湯	鮮奶、豆漿
01月16日	四	紅藜飯	醬爆雞丁	麻婆豆腐	季節青菜	魷魚蒜	鮮奶、水果
01月17日	五	十穀飯	冬瓜燜豆輪	蘿蔔糕炒蛋	季節青菜	綠豆地瓜湯	鮮奶
01月18日	六						
01月19日	日						
01月20日	一	麥片飯	佛跳牆	椒鹽毛豆莢	季節青菜	石頭火鍋	
01月21日	二						
01月22日	三						
01月23日	四						
01月24日	五						
01月25日	六						
01月26日	日						
01月27日	一						
01月28日	二						
01月29日	三						
01月30日	四						
01月31日	五						