

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

115年1月

| 日期 | 星 期 | 主 食 | 主 菜 | 副菜(一) | 副菜(二) | 湯 | 水果&乳品 |
|--------|-----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 01月01日 | 四 | | | | | | |
| 01月02日 | 五 | 香鬆飯 | 烏龍豆干 | 咖哩炸蛋 | 季節青菜 | 綠豆地瓜湯 | |
| 01月03日 | 六 | | | | | | |
| 01月04日 | 日 | | | | | | |
| 01月05日 | 一 | 小米飯 | 香噴噴肉燥 | 培根洋芋 | 季節青菜 | 金針排骨湯 | |
| 01月06日 | 二 | 蕎麥飯 | 蒜味椒鹽魚丁 | 海根落花生 | 季節青菜 | 牛蒡湯 | 水果 |
| 01月07日 | 三 | 紅燒豚肉麵 | | 卡拉雞翅 | 季節青菜 | 沖繩黑糖捲 | 乳品 |
| 01月08日 | 四 | 多穀飯 | 三杯雞 | 鐵板菇菇 | 季節青菜 | 酸辣湯 | 水果 |
| 01月09日 | 五 | 糙米飯 | 家常滷味 | 茶葉蛋 | 季節青菜 | 銀耳蓮子湯 | |
| 01月10日 | 六 | | | | | | |
| 01月11日 | 日 | | | | | | |
| 01月12日 | 一 | 地瓜飯 | 藥膳豬腳 | 菇炒鮮蔬 | 季節青菜 | 芹香魚丸湯 | |
| 01月13日 | 二 | 燕麥飯 | 咖哩雞 | 鮮蔬冬粉 | 季節青菜 | 日式味噌湯 | 水果 |
| 01月14日 | 三 | 古早味鹹粥 | | 梅干扣肉 | 季節青菜 | 銀絲卷 | |
| 01月15日 | 四 | 有機糙米飯 | 日式蒲燒鰻魚 | 泡菜年糕 | 季節青菜 | 韭香豬血湯 | 水果 |
| 01月16日 | 五 | 胚芽飯 | 三杯麵腸 | 番茄炒蛋 | 季節青菜 | 紅豆紫米湯 | |
| 01月17日 | 六 | | | | | | |
| 01月18日 | 日 | | | | | | |
| 01月19日 | 一 | 紅藜飯 | 玉米蒸肉 | 大瓜鮮魷 | 季節青菜 | 關東煮湯 | |
| 01月20日 | 二 | 奶油薑黃飯 | 鹹酥雞 | 椒麻雙色豆腐 | 季節青菜 | 海芽蛋花湯 | 水果 |
| 01月21日 | 三 | 蔥香椒麻拌麵 | | 滷豬大排 | 季節青菜 | 鮮筍湯 | 豆漿 |
| 01月22日 | 四 | 胚芽飯 | 佛跳牆 | 起司三色櫛瓜 | 季節青菜 | 榨菜肉絲湯 | |
| 01月23日 | 五 | 小麥飯 | 紅燒豆輪 | 日式蒸蛋 | 季節青菜 | 黑糖山粉圓 | 水果 |
| 01月24日 | 六 | | | | | | |
| 01月25日 | 日 | | | | | | |
| 01月26日 | 一 | | | | | | |
| 01月27日 | 二 | | | | | | |
| 01月28日 | 三 | | | | | | |
| 01月29日 | 四 | | | | | | |
| 01月30日 | 五 | | | | | | |
| 01月31日 | 六 | | | | | | |