

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	日式蒲燒鰯魚	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						