

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3月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
03月01日	日						
03月02日	一	紅藜飯	冰糖豬腳	馬鈴薯炒蛋	季節青菜	香菇雞湯	
03月03日	二	小薏仁飯	地瓜起司雞	鐵板油腐	季節青菜	元宵鹹湯圓	水果
03月04日	三	炸雞滷肉飯		鹹酥雞	季節青菜	紫菜蛋花湯	
03月05日	四	糙米飯	泰式檸檬魚	木須什錦	季節青菜	豬血湯	水果
03月06日	五	燕麥飯	酸菜黑豆干	韓式年糕	季節青菜	銀耳蓮子湯	
03月07日	六						
03月08日	日						
03月09日	一	小米飯	麻香豚肉	螞蟻上樹	季節青菜	山藥玉米湯	
03月10日	二	紫米飯	咖哩雞	小瓜炒肉片	季節青菜	關東煮湯	水果
03月11日	三	清水排骨麵		排骨酥	季節青菜	藥膳滷蛋	乳品
03月12日	四	多穀飯	獵人香草雞	花開富貴	季節青菜	海芽豆腐湯	水果
03月13日	五	胚芽飯	紅燒千層豆干	麻油燴菇菇	季節青菜	燒仙草	
03月14日	六						
03月15日	日						
03月16日	一	芝麻飯	蒙古炒肉	翠玉鮮菇	季節青菜	豆漿活力湯	
03月17日	二	麥片飯	梅子燒雞翅	大阪燒高麗	季節青菜	酸辣湯	水果
03月18日	三	鮭魚羹飯		丐幫滷味	季節青菜	地瓜餡餅	乳品
03月19日	四	蕎麥飯	酸菜魚	海帶干絲	季節青菜	南瓜濃湯	水果
03月20日	五	有機糙米飯	佛跳牆	歐姆炒蛋	季節青菜	芋頭西米露	
03月21日	六						
03月22日	日						
03月23日	一	麥片飯	泰式打拋豬	冬瓜鮮魷	季節青菜	冬瓜魚丸湯	
03月24日	二	五穀飯	筍干鴨	香菇蒸蛋	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
03月25日	三	麵線糊		十三香烤雞腿	季節青菜	芝麻包	豆漿
03月26日	四	胚芽飯	紅燒烏魚	什錦蘿蔔羹	季節青菜	四神湯	水果
03月27日	五	小薏仁飯	三杯麵腸	椒鹽毛豆莢	季節青菜	紅豆紫米湯	
03月28日	六						
03月29日	日						
03月30日	一	小米飯	紅糟燒肉	玉米濃湯蛋	季節青菜	芹香黑輪湯	
03月31日	二	多穀飯	口水雞	白菜滷	季節青菜	日式味噌湯	水果