

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6月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
06月01日	一	麥片飯	梅干扣肉	鮮蔬河粉	季節青菜	玉米濃湯	
06月02日	二	胚芽飯	豆乳燒雞	鳳梨炒木耳	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
06月03日	三	嘉義雞肉飯		酥炸魷魚排	季節青菜	古早味豬血湯	乳品
06月04日	四	紫米飯	蒲燒鯛魚	嫩炒海帶根	季節青菜	酸菜白肉鍋	水果
06月05日	五	小米飯	三杯滷味	烤玉米	季節青菜	珍珠鮮奶茶	
06月06日	六						
06月07日	日						
06月08日	一	紅藜飯	咖哩雞丁	麻油蛋麵線	季節青菜	竹筍高鮮湯	
06月09日	二	芝麻飯	冰糖醬鴨	港式雙喜	季節青菜	青菜蛋花湯	水果
06月10日	三	塔香海鮮炒麵		滷雞腿	季節青菜	酸辣湯	乳品
06月11日	四	有機糙米飯	鶉蛋肉燥	絲瓜鮮燴	季節青菜	泡菜火鍋湯	水果
06月12日	五	香鬆飯	糖醋豆包	翡翠蒸蛋	季節青菜	蓮子銀耳湯	
06月13日	六						
06月14日	日						
06月15日	一	麥片飯	佛跳牆	美味蝦鬆	季節青菜	白卜玉米湯	
06月16日	二	五穀飯	泰式檸檬雞翅	大阪燒高麗	季節青菜	黃瓜排骨湯	水果
06月17日	三	什錦炒飯		蒜香豬排	季節青菜	香菇雞湯	豆漿
06月18日	四	胚芽飯	酸菜魚	涼拌杏鮑菇	季節青菜	冬瓜仙草蜜	水果
06月19日	五						
06月20日	六						
06月21日	日						
06月22日	一	地瓜飯	秘製醬燒肉片	花燴什錦	季節青菜	日式味噌湯	
06月23日	二	紅藜飯	蒜香奶油烤魚	韓式拌雜菜	季節青菜	剝皮辣椒雞	水果
06月24日	三	麵線糊		卡拉胸肉排	季節青菜	紅豆包	
06月25日	四	黑米飯	荷葉蒸排骨	白菜滷	季節青菜	瓠瓜丸子湯	水果
06月26日	五	蒜香奶油薑黃飯	三杯嫩油腐丁	阿婆茶葉蛋	季節青菜	綠豆地瓜湯	
06月27日	六						
06月28日	日						
06月29日	一	麥片飯	唐揚炸雞	韓式年糕	季節青菜	關東煮湯	
06月30日	二	地瓜飯	親子丼	香菜米血糕	季節青菜	石頭火鍋湯	水果