

臺中市烏日區九德國民小學學生午餐食譜

109年11月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
11月02日	一	紅藜飯	鹹蛋蒸肉	瓠瓜粉絲煲	季節蔬菜	蒜頭雞湯	
11月03日	二	有機糙米飯	佃煮秋刀魚	玉米三色	季節蔬菜	肉骨茶	水果
11月04日	三	栗子香菇炊飯		府城滷味	季節蔬菜	鴨肉冬粉湯	
11月05日	四	紫米飯	韓式燒肉	小瓜香腸片	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	
11月06日	五	蕎麥飯	蔥燒黃金嫩腐	義式炒蛋	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	
11月07日	六						
11月08日	日						
11月09日	一	麥片飯	蘑菇豬柳	丁香花生	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	
11月10日	二	小米飯	迷迭香雞排	南瓜海鮮煲	季節蔬菜	青菜蛋花湯	水果
11月11日	三	紅燒豚肉麵		黃金蝦排	季節蔬菜	烤地瓜	乳品
11月12日	四	小麥飯	醬爆櫻桃鴨翅腿	宜蘭西魯肉	季節蔬菜	黃瓜鮮菇湯	
11月13日	五	多穀飯	芝麻黑干丁	香鬆蒸蛋	季節蔬菜	紫米紅豆湯	
11月14日	六						
11月15日	日						
11月16日	一	麥片飯	冰糖豬腳	螞蟻上樹	季節蔬菜	莧菜銀魚湯	
11月17日	二	蕎麥飯	金黃柳葉魚	紅醬貝殼麵	季節蔬菜	香菇雞湯	水果
11月18日	三	肉羹燴飯		蠔油雞翅	季節蔬菜	黑糖珍珠奶皇	乳品
11月19日	四	多穀飯	麻油雞	西芹杏鮑菇	季節蔬菜	山藥養生湯	
11月20日	五	地瓜飯	三杯麵腸	五香滷蛋	季節蔬菜	芋香西米露	
11月21日	六						
11月22日	日						
11月23日	一	芝麻飯	蔥油雞丁	章魚燒	季節蔬菜	結頭玉穗湯	
11月24日	二	燕麥飯	麻婆魚丁	海帶三絲	季節蔬菜	竹筍排骨湯	水果
11月25日	三	奶油蘑菇通心麵		滷雞腿	季節蔬菜	玉米濃湯	乳品
11月26日	四	小米飯	泰式打拋肉	黃瓜鮮燴	季節蔬菜	蔬菜濃湯	
11月27日	五	南瓜飯	麻油鮮菇	茶碗蒸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	
11月28日	六						
11月29日	日						
11月30日	一	麥片飯	三杯雞	冬瓜什錦	季節蔬菜	榨菜肉絲湯	