

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

110年11月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
11月01日	一	紅藜飯	鹹蛋蒸肉	鮪魚玉米	季節青菜	蒜頭雞湯	
11月02日	二	有機糙米飯	虱目魚排	咖哩洋芋	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
11月03日	三	奶油蘑菇通心麵		照燒雞腿	季節青菜	南瓜排骨湯	
11月04日	四	五穀飯	筍干排骨	花開富貴	季節青菜	味噌蔬菜湯	
11月05日	五	蕎麥飯	糖醋豆包	洋蔥起司蛋	季節青菜	綠豆地瓜湯	
11月06日	六						
11月07日	日						
11月08日	一	麥片飯	三杯雞	瓠瓜粉絲煲	季節青菜	冬瓜魚丸湯	
11月09日	二	小米飯	紅燒旗魚丁	麻婆豆腐	季節青菜	青菜蛋花湯	水果
11月10日	三	石鍋拌飯		蒸肉圓	季節青菜	山藥排骨湯	乳品
11月11日	四	小麥飯	黑胡椒豬柳	丁香花生	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	
11月12日	五	多穀飯	芝麻黑干丁	香鬆蒸蛋	季節青菜	紅豆西米露	
11月13日	六						
11月14日	日						
11月15日	一	麥片飯	可樂豬腳	花卉什錦	季節青菜	香菇雞湯	
11月16日	二	蕎麥飯	蒜香鮮魚	鐵板豆腐	季節青菜	鴨肉冬粉湯	水果
11月17日	三	玉米瘦肉粥		烤雞翅	季節青菜	古早味紅豆餅	乳品
11月18日	四	多穀飯	薑母鴨	泡菜粉絲煲	季節青菜	玉米排骨湯	
11月19日	五	地瓜飯	三杯麵腸	五香滷蛋	季節青菜	燒仙草	
11月20日	六						
11月21日	日						
11月22日	一	紅藜飯	壽喜燒雞肉	烤地瓜	季節青菜	關東煮湯	
11月23日	二	芝麻飯	咖哩魚塊	塔香海根	季節青菜	竹筍排骨湯	水果
11月24日	三	星洲湯麵		鐵路豬排	季節青菜	芝麻包	乳品
11月25日	四	小米飯	泰式打拋肉	碎脯烘蛋	季節青菜	結頭玉穗湯	
11月26日	五	漢堡	卡拉雞排	奶油玉米	季節青菜	檸檬愛玉	
11月27日	六						
11月28日	日						
11月29日	一	麥片飯	糖醋魚丁	黃瓜鶉蛋	季節青菜	泡菜豆腐鍋	
11月30日	二	燕麥飯	梅子珍雞	螞蟻上樹	季節青菜	綜合火鍋湯	