

## 臺中市烏日區九德國民小學學生午餐食譜

109年10月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
10月01日	四						
10月02日	五						
10月03日	六						
10月04日	日						
10月05日	一	麥片飯	日式照燒雞	龍飛鳳舞	季節蔬菜	青菜蛋花湯	
10月06日	二	紅藜飯	鐵板雞柳	和風關東煮	季節蔬菜	日式味噌湯	水果
10月07日	三	海鮮粥		咖哩炸蛋	季節蔬菜	古早味紅豆餅	乳品
10月08日	四	五穀飯	番茄燒肉	花開富貴	季節蔬菜	冬瓜鮮菇湯	
10月09日	五						
10月10日	六						
10月11日	日						
10月12日	一	麥片飯	味噌肉片	焗汁洋芋	季節蔬菜	竹筍高纖湯	
10月13日	二	有機糙米飯	椒鹽魚片	冬瓜燜豆輪	季節蔬菜	關東煮湯	水果
10月14日	三	星洲湯麵		梅汁翅小腿	季節蔬菜	黑糖雙色花捲	
10月15日	四	薏仁飯	冰糖醬鴨	芋香白菜	季節蔬菜	榨菜肉絲湯	
10月16日	五	紫米飯	沙嗲豆包	起司年糕	季節蔬菜	綠豆地瓜湯	
10月17日	六						
10月18日	日						
10月19日	一	芝麻飯	瓜仔雞	小瓜甜不辣	季節蔬菜	黃瓜排骨湯	
10月20日	二	小米飯	椒鹽海雞腿	椒麻雙色	季節蔬菜	香菇雞湯	水果
10月21日	三	嘉義雞肉飯		蒸肉圓	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品
10月22日	四	多穀飯	咖哩肉丁	宮保卷圈	季節蔬菜	酸菜鴨湯	
10月23日	五	胚芽飯	日式壽喜燒	番茄蛋燴麵	季節蔬菜	仙草鮮奶凍	
10月24日	六						
10月25日	日						
10月26日	一	麥片飯	檸檬雞翅	海結滷肉	季節蔬菜	巧達濃湯	
10月27日	二	紅藜飯	五味排骨	涼拌韓式豆芽	季節蔬菜	野菇蔬菜湯	水果
10月28日	三	越南米線		冰烤地瓜	季節蔬菜	茶葉蛋	乳品
10月29日	四	小米飯	豆瓣魚丁	腰果四色	季節蔬菜	古早味豬血湯	
10月30日	五	地瓜飯	鐵板三杯菇	翡翠蒸蛋	季節蔬菜	紫米紅豆湯	
10月31日	六						