

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

114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	三	紅燒豚骨拉麵		口袋餅	季節青菜	孜然肉絲	
10月02日	四	紫米飯	照燒鯛魚	花卉什錦	季節青菜	蘿蔔丸子湯	水果
10月03日	五	小米飯	日式味噌豆腐煲	素鬆蒸蛋	季節青菜	芋香西米露	
10月04日	六						
10月05日	日						
10月06日	一						
10月07日	二	麥片飯	泰式檸檬魚	韓式雜菜	季節青菜	玉米濃湯	水果
10月08日	三	麵線糊		無骨香雞排	季節青菜	刈包	乳品
10月09日	四	薏仁飯	香菇瓜仔雞	黃金魚蛋	季節青菜	仙草蜜	水果
10月10日	五						
10月11日	六						
10月12日	日						
10月13日	一	麥片飯	泡菜燒肉	蒜香滷豆干	季節青菜	關東煮湯	
10月14日	二	燕麥飯	鹹酥雞	瓠瓜什錦	季節青菜	石頭火鍋湯	水果
10月15日	三	肉燥炒麵		魚香鍋貼	季節青菜	筍片鮮菇湯	乳品
10月16日	四	五穀飯	十三香烤雞腿	沙茶豬肉豆腐煲	季節青菜	海芽味噌湯	水果
10月17日	五	紫米飯	黑胡椒豆包	蘿蔔糕炒蛋	季節青菜	銀耳蓮子湯	
10月18日	六						
10月19日	日						
10月20日	一	麥片飯	花生豬腳	日式炸蛋	季節青菜	香茅雞湯	
10月21日	二	小米飯	蜜汁雞丁	奶香洋芋南瓜煮	季節青菜	筍片鮮菇湯	水果
10月22日	三	嘉義雞肉飯		香酥雞翅	季節青菜	豬血湯	豆漿
10月23日	四	胚芽飯	砂鍋魚丁	麻婆豆腐	季節青菜	檸檬愛玉	水果
10月24日	五						
10月25日	六						
10月26日	日						
10月27日	一	麥片飯	桂竹筍燒排骨	起司三色櫛瓜	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	
10月28日	二	紫米飯	紅燒烏魚	麻油絲瓜麵線	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
10月29日	三	紅醬義大利麵		香茅翅小腿	季節青菜	南瓜濃湯	
10月30日	四	五穀飯	筍干鴨丁	如意彩絲	季節青菜	酸辣湯	水果
10月31日	五	有機糙米飯	五香素肉燥	椒鹽雙色	季節青菜	綠豆薏仁湯	