

## 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09月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
09月01日	三	義大利麵		麥克雞塊	季節青菜	玉米濃湯	
09月02日	四	小米飯	鹽水雞	絲瓜麵線	季節青菜	冬菜鴨湯	
09月03日	五	胚芽飯	紅燒豆腐	紅絲炒蛋	季節青菜	地瓜芋圓湯	
09月04日	六						
09月05日	日						
09月06日	一	地瓜飯	南洋叻沙魚	韓式炒泡麵	季節青菜	鮮筍排骨湯	
09月07日	二	糙米飯	三杯雞	蒲瓜什錦	季節青菜	海芽味噌湯	水果
09月08日	三	廣東粥		香酥雞翅	季節青菜	清蒸蘿蔔糕	乳品
09月09日	四	燕麥飯	醬爆鴨丁	竹筍鮮菇	季節青菜	香菇雞湯	
09月10日	五	紫米飯	糖醋豆腸	義式烘蛋	季節青菜	綠豆薏仁湯	
09月11日	六	薏仁飯	香菇肉燥	黃瓜鶉蛋	季節青菜	田園蔬菜湯	
09月12日	日						
09月13日	一	麥片飯	鹹蛋蒸肉餅	白菜滷	季節青菜	玉米排骨湯	
09月14日	二	多穀飯	親子丼	螞蟻上樹	季節青菜	酸辣湯	水果
09月15日	三	麵線糊		義式雞排	季節青菜	清蒸小肉圓	乳品
09月16日	四	蕎麥飯	黃金虱目魚柳	海結滷肉	季節青菜	冬瓜魚丸湯	
09月17日	五	胚芽飯	三杯豆干	番茄炒蛋	季節青菜	珍珠仙草蜜	
09月18日	六						
09月19日	日						
09月20日	一						
09月21日	二						
09月22日	三	味噌拉麵		香滷雞腿	季節青菜	黑糖銀絲卷	
09月23日	四	薏仁飯	咖哩雞	彩繪小黃瓜	季節青菜	青木瓜珍菇湯	
09月24日	五	有機糙米飯	椒麻雙色豆腐羹	古早味蒸蛋	季節青菜	水果茶	
09月25日	六						
09月26日	日						
09月27日	一	小米飯	筍乾豬腳	金茸冬瓜	季節青菜	玉米蛋花湯	
09月28日	二	蕎麥飯	砂鍋魚丁	麻婆醬筍絲	季節青菜	大黃瓜湯	水果
09月29日	三	海鮮魷魚羹飯		綜合滷味	季節青菜	青蔥吉拿棒	乳品
09月30日	四	糙米飯	鹽酥雞	白玉什錦羹	季節青菜	酸菜豬血湯	