

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06月

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果&乳品
06月01日	日						
06月02日	一	南瓜飯	安東燉雞	魷魚蒜白菜	季節青菜	關東煮湯	
06月03日	二	燕麥飯	泰式打拋豬	櫛瓜蒸蛋	季節青菜	酸辣湯	水果
06月04日	三	越式河粉		口袋餅	季節青菜	孜然炒肉絲	乳品
06月05日	四	蕎麥飯	青蔥拌魚丁	塔香海根	季節青菜	青菜蛋花湯	水果
06月06日	五	有機糙米飯	冬瓜燒豆輪	蜜汁雙色	季節青菜	珍珠鮮奶茶	
06月07日	六						
06月08日	日						
06月09日	一	紅藜小米飯	麻香豚肉	砂鍋白菜滷	季節青菜	金針湯	
06月10日	二	紅米飯	春川炒雞	海鮮煎餅	季節青菜	榨菜肉絲湯	水果
06月11日	三	紅醬義大利麵		十三香烤雞腿	季節青菜	玉米濃湯	乳品
06月12日	四	薏仁飯	宮保魚片	茄汁針菇	季節青菜	冬瓜魚丸湯	水果
06月13日	五	胚芽飯	烏龍豆干	椒鹽虎皮蛋	季節青菜	黑糖芋圓湯	
06月14日	六						
06月15日	日						
06月16日	一	麥片飯	蒜泥白肉	鐵板油腐	季節青菜	香茅雞湯	
06月17日	二	胚芽飯	鄉野脆雞	醬燒桂竹筍	季節青菜	酸白菜湯	水果
06月18日	三	麻油雞飯		麻藥蛋	季節青菜	酸菜豬血湯	豆漿
06月19日	四	大麥仁飯	酸菜魚	田園四色	季節青菜	胡瓜龍骨湯	水果
06月20日	五	五穀飯	八寶肉醬	絲瓜燴蛋	季節青菜	芋見紫米	
06月21日	六						
06月22日	日						
06月23日	一	小米飯	黑胡椒豬柳	魚香蘿蔔糕	季節青菜	青木瓜枸杞湯	
06月24日	二	芝麻飯	冰糖醬燒鴨丁	柴香大根	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
06月25日	三	皮蛋瘦肉粥		韓式炸雞	季節青菜	冰心地瓜	
06月26日	四	五穀飯	紅麴豬腳	番茄蛋豆腐	季節青菜	鮮筍湯	水果
06月27日	五	黑米糙米飯	黃瓜素雞片	洋芋通心麵	季節青菜	綠豆蒜	
06月28日	六						
06月29日	日						
06月30日	一	地瓜粉	咖哩雞	客家小炒	季節青菜	味噌豆腐湯	