

嘉義市立玉山國民中學113年09月營養午餐月菜單

廠商：合欣展業股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	配菜1	配菜2	配菜3	湯	水果	熱量	備註
9月2日	一	地瓜飯	糖醋鮮菇雞	麻婆豆腐	空心菜		榨菜肉絲湯		787	
9月3日	二	白米飯	可樂雞翅	白菜魚羹	油菜		冬瓜排骨湯	水果	758	
9月4日	三	白米飯	咖哩豬肉	偽東山丫頭	炒高麗菜		海芽魚丸湯	水果	980	
9月5日	四	特餐	香腸炒飯	滷蛋	炒有機豆芽菜		黃瓜排骨湯	水果	919	
9月6日	五	五穀飯	香酥肉魚	玉米豆腐煲	炒青江菜		綠豆薏仁湯		840	
9月9日	一	地瓜飯	味噌燒肉	菜脯炒蛋	花菜混炒		關東煮湯	履歷豆漿	941	
9月10日	二	白米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	炒履歷青江菜		味噌油豆腐湯	水果	930	
9月11日	三	嘉義幸福米	洋蔥豬柳	高麗菜培根	炒履歷油菜		什錦蛋花湯	水果	779	
9月12日	四	特餐	炸醬麵	雞塊薯條	履歷小白菜		蘿蔔排骨湯	水果	900	
9月13日	五	紫米飯	蘿蔔燒雞	洋蔥肉燥	蒜香高麗菜		粉圓甜蜜蜜		940	
9月16日	一	地瓜飯	洋芋燉雞	塔香燴豆腐	炒油菜		冬瓜魚丸湯		789	
9月18日	三	白米飯	糖醋魚丁	刺瓜混炒	蚵白菜		肉骨茶湯	水果	666	
9月19日	四	特餐	親子丼飯	奶黃包	油菜		蕃茄豆腐湯	水果	660	
9月20日	五	糙米飯	宮保雞丁	花生麵筋	炒有機豆芽菜		檸檬愛玉		900	
9月23日	一	地瓜飯	韓國銅盤烤肉	鐵板油腐燒	鮮炒蚵白		蘿蔔玉米湯	點心	888	
9月24日	二	白米飯	滷肉飯	紅蘿蔔炒蛋	炒履歷青江菜		豬血湯	水果	888	
9月25日	三	嘉義幸福米	洋芋燒排骨	雪菜豆干	炒履歷油菜		榨菜肉絲湯	水果	890	
9月26日	四	特餐	肉羹麵	肉包	履歷蚵白菜		海帶片	水果	850	
9月27日	五	五穀飯	鹹酥雞	花生麵筋	空心菜		芋圓嫩仙草		886	
9月30日	一	白米飯	秋刀魚	白菜年糕	炒油菜		豆腐翡翠羹		769	

* 菜單有時會隨食材配送狀況微調。

※本校一律使用國產豬肉、牛肉食材。

※請自行審視：「本菜單產品如含有不適合對其過敏體質者不宜食。」