

## 嘉義市立玉山國民中學113年10月營養午餐月菜单

廠商：佳隆農畜實業有限公司

日期	星期	主食	主菜	配菜1	配菜2	湯	水果	熱量	備註
10月1日	二	地瓜飯	韓式醬雞腿	玉米洋芋	蒜香油菜	蘿蔔排骨湯	水果		
10月2日	三								颱風停班課
10月3日	四								颱風停班課
10月4日	五	嘉義幸福米	砂鍋魚丁	鮮筍絲炒蛋	炒青花	關東煮			
10月7日	一	地瓜飯	咖哩雞丁	白菜年糕	蒜香青花	小魚乾味噌湯			
10月8日	二	白米飯	肉燥油腐	麥克雞塊*3	炒豆芽菜	蘿蔔排骨湯	水果		
10月9日	三	嘉義幸福米	蒲燒鯖魚	麻婆豆腐	炒高麗菜	紅棗刺爪排骨湯	水果		
10月11日	五	薏仁飯	冬菜鴨肉	金瓜炒蛋	蒜香白花	冬瓜粉圓			
10月14日	一	地瓜飯	筍乾豬腳	絲瓜豆簽	炒蘿蔓	冬瓜排骨湯			
10月15日	二	五穀飯	糖醋魚丁	蔬菜回鍋肉	鐵板銀芽	關東煮湯	水果		
10月16日	三	嘉義幸福米	鐵板豬柳	蛋酥白菜滷	蒜香油菜	黃瓜排骨湯	水果		
10月17日	四	特餐	雞肉飯	菜脯蛋	蒜香荷葉	味噌湯	水果		
10月18日	五	芋頭飯	泡菜年糕	檸檬雞柳條	炒高麗菜	檸檬愛玉			
10月21日	一	地瓜飯	蘿蔔燒肉	蔬菜回鍋肉	鐵板銀芽	關東煮湯			
10月22日	二	紫米飯	肉魚	花生麵筋	炒小白菜	玉米蛋花湯	水果		
10月23日	三	嘉義幸福米	滷肉燥	海帶素肉	炒高麗菜	小魚乾味噌湯	水果		
10月24日	四	特餐	臘味炒飯	茶葉蛋	炒蘿蔓	油豆腐湯	水果		
10月25日	五	白米飯	麻油雞	泡菜肉片	蒜香小松菜	紅豆湯圓			
10月28日	一	地瓜飯	砂鍋肉片	雪菜豆干	炒菠菜	冬瓜排骨湯			
10月29日	二	糙米飯	香蔥燒肉	蒲瓜炒什錦	炒蘿蔓	泡菜部隊鍋	水果		
10月30日	三	嘉義幸福米	馬鈴薯燒肉	冬瓜肉片	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果		
10月31日	四	特餐	麻醬麵	炸雞塊薯條	蒜香油菜	酸辣湯	水果		

\*菜單有時會隨食材配送狀況微調。

※本校一律使用國產豬肉食材。

※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用」