

嘉義市立玉山國民中學113年11月營養午餐月菜單

廠商：台欣展業股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	配菜1	配菜2	湯	水果	熱量	備註
11月1日	五	糙米飯	三杯雞丁	刺瓜炒肉片	蚵白菜	粉圓甜蜜蜜		973	
11月4日	一	白米飯	鬼頭刀	泡菜肉片	炒油菜	豆腐翡翠羹		607	
11月5日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	白菜滷	履歷蚵白	豬血湯	水果	802	
11月6日	三	嘉義幸福米	洋芋燉雞	鐵板豆腐	履歷青江菜	紫菜蛋花湯	水果	778	
11月7日	四	特餐	雞肉野菇奶油燉飯	冰心地瓜	履歷油菜	羅宋湯	水果	722	
11月8日	五	糙米飯	筍乾豬腳	洋蔥炒蛋	蒜炒豆芽菜	檸檬愛玉		819	
11月11日	一	地瓜飯	糖醋鮮菇雞	偽東山丫頭	花菜混炒	黃瓜排骨湯		796	
11月12日	二	白米飯	可樂雞翅	白菜魚羹	蚵白菜	榨菜肉絲湯	水果	750	
11月13日	三	嘉義幸福米	咖哩豬肉	高麗菜培根	炒青江菜	海芽魚丸湯	水果	781	
11月14日	四	特餐	海鮮粥	雞堡	油菜	薯條雙拼	水果	748	
11月15日	五	五穀飯	香酥秋刀魚	玉米豆腐煲	炒高麗菜	綠豆薏仁湯		926	
11月18日	一	地瓜飯	味噌燒肉	菜脯炒蛋	蒜香高麗菜	青木瓜排骨湯	點心	843	
11月19日	二	白米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	履歷油菜	紅棗蘿蔔排骨湯	水果	897	
11月20日	三	嘉義幸福米	滷肉飯	肉片炒小黃瓜	履歷青江菜	什錦蛋花湯	水果	831	
11月21日	四	特餐	炸醬麵	福州丸	履歷蚵白	酸辣湯	水果	920	
11月22日	五	紫米飯	蘿蔔燒雞	雪裡紅肉燥	蒜炒豆芽菜	紅棗蓮子銀耳		773	
11月25日	一	芋頭飯	韓國銅盤烤肉	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	蕃茄豆腐湯	履歷豆漿	981	
11月26日	二	白糙米飯	鮮蔬蒸肉餅	菇菇肉片	鮮炒蚵白	蘿蔔玉米湯	水果	862	
11月27日	三	嘉義幸福米	洋芋燒排骨	南瓜燴杏鮑菇	蒜炒豆芽菜	榨菜肉絲湯	水果	805	
11月28日	四	特餐	香腸炒飯	滷蛋	炒有機高麗菜	味噌豆腐湯	水果	983	
11月29日	五	五穀飯	鹹酥雞	韓式泡菜年糕	青江菜	芋圓嫩仙草		835	

*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用」