

## 嘉義市立玉山國民中學114年1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
1月2日	四	白糙米飯	洋芋燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機青松菜		海芽魚丸湯	水果	829	
1月3日	五	五穀飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	豆芽菜		芋圓嫩仙草		894	
1月6日	一	南瓜飯	鬼頭刀	玉米粒炒蛋	福山萵苣		蔬菜肉片湯		610	
1月7日	二	白米飯	黑胡椒豬柳	白菜滷	履歷蚵白		豬血湯	水果	827	
1月8日	三	白米飯	洋芋燉雞	高麗菜肉片	履歷青江菜		豆腐翡翠羹	水果	741	
1月9日	四	特餐	親子丼飯	雞堡拼盤	履歷油菜		紫菜蛋花湯	水果	496	
1月10日	五	糙米飯	筍乾豬腳	鐵板豆腐	蒜炒豆芽菜		檸檬愛玉		886	
1月13日	一	地瓜飯	糖醋鮮菇雞	偽東山丫頭	福山萵苣		黃瓜排骨湯		876	履歷豆漿
1月14日	二	白米飯	可樂雞腿	白菜魚羹	履歷油菜		榨菜肉絲湯	水果	740	
1月15日	三	白米飯	洋芋豬肉	高麗菜培根	履歷青江菜		海芽魚丸湯	水果	789	
1月16日	四	特餐	肉羹麵	肉包	履歷蚵白		海帶片	水果	890	
1月17日	五	五穀飯	香酥肉魚	玉米豆腐煲	炒高麗菜		綠豆薏仁湯		862	
1月20日	一	地瓜飯	洋蔥燒肉	菜脯炒蛋	蒜香高麗菜		青木瓜排骨湯		838	
1月21日	二	白米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	蚵白菜		紅棗蘿蔔排骨湯	水果	834	寒假輔導
1月22日	三	白米飯	滷肉飯	肉片炒小黃瓜	蒜炒豆芽菜		什錦蛋花湯	水果	861	
1月23日	四	特餐	雞肉野菇奶油燉飯	鍋貼*2	福山萵苣		酸辣湯	水果	941	
1月24日	五	紫米飯	蘿蔔燒雞	雪裡紅肉燥	油菜		珍珠紅茶		893	

\* 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」