嘉義市立玉山國中11月營養午餐月菜單 廠商：合欣展業股份有限公司

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 主食 | 主菜 | 配菜1 | 配菜2 | 湯 | 水果 | 熱量 | 備註 |
| 2020/11/2 | 白米飯 | 泰式肉片 | 芙蓉絲瓜 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 808 |  |
| 2020/11/3 | 地瓜飯 | 咖哩雞丁 | 蒼蠅頭 | 炒高麗菜 | 蔬菜羅宋湯 | 當季水果 | 889 |  |
| 2020/11/4 | 白米飯 | 香酥魚丁 | 關東滷味 | 炒蚵白菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 當季水果 | 826 |  |
| 2020/11/5 | 特餐 | 香菇肉羹米粉 | 滷蛋 | 蒜炒豆芽菜 |  | 當季水果 | 607 |  |
| 2020/11/6 | 五榖飯 | 三杯雞丁 | 雙色滑蛋 | 炒油菜 | 綠豆地瓜湯 |  | 855 |  |
| 2020/11/9 | 白米飯 | 薑母鴨 | 紅燒獅子頭 | 炒小白菜 | 味噌豆腐湯 |  | 618 |  |
| 2020/11/10 | 紫米飯 | 滷肉飯 | 碧玉葫蘆 | 炒青江菜 | 肉骨茶湯 | 當季水果 | 792 |  |
| 2020/11/11 | 白米飯 | 香酥肉魚 | 田園咖哩 | 脆炒小蘿蔓 | 冬瓜魚丸湯 | 當季水果 | 748 |  |
| 2020/11/12 | 特餐 | 義大利麵 | 滷味 | 炒油菜 | 玉米濃湯 | 當季水果 | 886 |  |
| 2020/11/13 | 燕麥飯 | 剝皮辣椒雞丁 | 玉米燴三蔬 | 炒高麗菜 | 冬瓜仙草蜜 |  | 829 |  |
| 2020/11/16 | 白米飯 | 米血滷鴨 | 刺瓜什錦 | 蒜香高麗菜 | 四神湯 |  | 726 |  |
| 2020/11/17 | 糙米飯 | 茄汁鯖魚 | 回鍋肉片 | 炒油菜 | 小白菜蛋花湯 | 當季水果 | 755 |  |
| 2020/11/18 | 白米飯 | 瓜仔肉 | 西芹炒黑輪 | 炒青江菜 | 關東煮湯 | 當季水果 | 769 |  |
| 2020/11/19 | 特餐 | 香蔥雞肉飯 | 巧克力餐包 | 炒蚵白菜 | 味噌海芽湯 | 當季水果 | 762 |  |
| 2020/11/20 | 地瓜飯 | 宮保雞丁 | 洋蔥炒蛋 | 蒜炒豆芽菜 | 芋頭西米露 |  | 886 |  |
| 2020/11/23 | 白米飯 | 韓國銅盤烤肉 | 沙茶小瓜 | 蒜香高麗菜 | 味噌油豆腐湯 |  | 852 |  |
| 2020/11/24 | 燕麥飯 | 蜜汁雞腿排 | 泡菜煲 | 炒油菜 | 酸辣湯 | 當季水果 | 849 |  |
| 2020/11/25 | 白米飯 | 檸檬魚丁 | 黑胡椒肉片 | 炒小白菜 | 刺瓜排骨湯 | 當季水果 | 796 |  |
| 2020/11/26 | 特餐 | 紅燒豬肉麵 | 茶葉蛋 | 脆炒小蘿蔓 | 好麥小蛋糕 | 當季水果 | 886 |  |
| 2020/11/27 | 五穀飯 | 馬鈴薯燉肉 | 冬瓜什錦 | 炒青江菜 | 珍珠奶茶 |  | 923 |  |
| 2020/11/30 | 白米飯 | 炸雞腿 | 麻婆豆腐 | 炒蚵白菜 | 冬瓜肉骨酥湯 |  | 937 |  |