

嘉義市民族國民小學 114 年 02 月份午餐菜單(葷)(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他
02/11	二	白米飯	泰式打拋豬 <small>瘦絞肉、蕃茄、洋蔥、九層塔、檸檬汁、魚露</small>	香菇蒸蛋 <small>洗選蛋、鮮香菇絲、紅蘿蔔末</small>	炒大白菜 <small>大白菜、薑絲、乾木耳</small>	味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、海帶芽、味噌、青蔥珠、小魚乾</small>	水果
02/12	三	白醬雞肉野菇燉飯 <small>清雞胸肉、鮮香菇、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、玉米濃湯粉、鮮奶油、鮮奶</small>	蒸蔥肉餡餅 <small>蔥肉餡餅</small>		炒油菜 <small>油菜、蒜末</small>	海芽蛋花湯 <small>洗選蛋、海帶芽、薑絲、大骨</small>	鮮奶
02/13	四	白米飯	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛、熟白芝麻</small>	青花炒雞柳 <small>青花椰菜、雞柳、白精靈、紅蘿蔔片、蒜末</small>	炒葉萵苣 <small>葉萵苣、薑絲</small>	刺瓜魚丸湯 <small>刺瓜片、小魚丸、芹菜珠、龍骨排</small>	水果
02/14	五	胚芽飯	蜜汁雞丁 <small>骨腿丁、杏鮑菇、熟白芝麻、麥芽糖、蒜泥</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、瘦絞肉、玉米粒、紅蘿蔔、不辣豆瓣醬、番茄</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜、蒜末</small>	綠豆雙圓湯 <small>綠豆、地瓜圓、芋圓</small>	鮮奶
02/17	一	小米飯	紅燒肉 <small>肉丁、洋蔥、紅蘿蔔、白蘿蔔、牛肉滷包</small>	黃金玉米炒蛋 <small>洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蒜末、紅蘿蔔</small>	冬菜蛋花湯 <small>冬菜、洗選蛋、小白菜、雞骨</small>	鮮奶
02/18	二	白米飯	三杯雞 <small>骨腿丁、杏鮑菇、薑片、蒜仁、麻油</small>	肉燥冬粉 <small>瘦絞肉、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、乾木耳</small>	炒青梗白菜 <small>青梗白菜、薑絲</small>	四神湯 <small>白蘿蔔、薏仁、龍骨排、薑片、四神湯湯包、枸杞</small>	豆漿、水果
02/19	三	麻醬麵 <small>瘦絞肉、豆干、杏鮑菇、洋蔥、蒜末、陽春麵、芝麻醬、花生醬</small>	油腐燒鵝蛋 <small>鵝蛋、油豆腐、滷包</small>		炒油菜 <small>油菜、蒜末</small>	結球排骨湯 <small>大頭菜、龍骨排、芹菜珠</small>	鮮奶
02/20	四	白米飯	香酥魚丁 <small>水鯊魚丁、薑末</small>	焗烤茄汁馬鈴薯 <small>瘦絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、蕃茄糊、乳酪絲</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜、薑絲</small>	紅棗雞湯 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、骨腿丁、薑片、紅棗</small>	水果
02/21	五	五穀飯	糖醋雞丁 <small>骨腿丁、洋蔥片、彩椒片、蒜末</small>	刺瓜肉片 <small>刺瓜、肉片、紅蘿蔔、乾木耳、袖珍菇、蒜末、烏蛋</small>	炒葉萵苣 <small>葉萵苣、蒜末</small>	冬瓜仙草凍 <small>冬瓜磚、仙草凍</small>	鮮奶
02/24	一	糙米飯	高昇排骨 <small>肉丁、小肉排骨、熟白芝麻</small>	白花炒鮮蔬 <small>白花椰菜、肉片、乾木耳、紅蘿蔔、蒜末</small>	炒油菜 <small>油菜、薑絲</small>	玉米排骨湯 <small>玉米、龍骨排、紅蘿蔔、芹菜珠</small>	鮮奶
02/25	二	白米飯	肉燥虱目魚 <small>虱目魚柳、瘦絞肉、金針菇、洋蔥、油蔥酥、蒜頭酥</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄、青蔥珠、洗選蛋、蕃茄醬</small>	炒青梗白菜 <small>青梗白菜、蒜末</small>	當歸麵線湯 <small>紅麵線、清雞胸肉、高麗菜、當歸滷包</small>	豆漿、水果
02/26	三	肉絲蛋炒飯 <small>肉絲、洗選蛋、紅蘿蔔、洋蔥、玉米粒、蒜末、黑胡椒</small>	海帶豆干 <small>海帶片、豆干、滷包、鵝蛋</small>		炒高麗菜 <small>高麗菜、薑絲、紅蘿蔔</small>	刺瓜排骨湯 <small>刺瓜、龍骨排、芹菜珠</small>	鮮奶
02/27	四	白米飯	宮保雞丁 <small>骨腿丁、小黃瓜、油花生、紅蘿蔔、洋蔥</small>	白菜燉豆腐 <small>豆腐、大白菜、角螺、肉片、蝦米、薑絲</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜、蒜末</small>	紫菜蛋花湯 <small>洗選蛋、紫菜、雞骨</small>	水果

*本菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。不適合對其過敏體質者食用。

