

嘉義市民族國民小學 113 年 08, 09 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 |
|-------|----|------|---------------------------|------------------------|------------|------------------------|-------|
| 08/30 | 五 | 白米飯 | 香菇肉燥 | 鮮筍炒三絲 | 炒薺菜 | 檸檬愛玉 | |
| | | | 瘦絞肉、鮮香菇片、紅蔥頭片、乾香菇絲、洋蔥小丁 | 鮮筍絲、肉絲、紅蘿蔔絲、乾木耳、蒜末 | 薺菜、蒜末 | 檸檬汁、冬瓜磚、愛玉 | |
| 09/02 | 一 | 小米飯 | 杏鮑菇炒雞丁 | 肉末蒸蛋 | 枸杞絲瓜 | 酸菜鮮筍湯 | 鮮奶 |
| | | | 骨腿丁、杏鮑菇、薑、蒜仁、小米 | 洗選蛋Q、瘦絞肉、洋蔥 | 絲瓜片、薑絲、枸杞 | 鮮筍片、酸菜心片、龍骨排、薑片 | |
| 09/03 | 二 | 有機米飯 | 紅燒肉 | 青花炒雞柳 | 炒高麗菜 | 味噌湯 | 豆漿、水果 |
| | | | 肉丁、洋蔥、紅蘿蔔、白蘿蔔、牛肉滷包 | 青花椰菜、雞柳、鴻喜菇、紅蘿蔔片、蒜末 | 高麗菜、蒜末、紅蘿蔔 | 豆腐、洋蔥、味噌、青蔥珠 | |
| 09/04 | 三 | 雞肉飯 | 油腐肉燥 | | 炒薺菜 | 紅棗雞湯 | 鮮奶 |
| | | | 雞腿切絲、清雞胸肉絲 | 瘦絞肉、油豆腐丁、杏鮑菇小丁 | 薺菜、蒜末 | 白蘿蔔、紅蘿蔔、骨腿丁、薑片、紅棗 | |
| 09/05 | 四 | 幸福米飯 | 香酥魚丁 | 蔬菜咖哩 | 炒蚵白菜 | 榨菜肉絲湯 | 水果 |
| | | | 水鯊魚丁、薑末 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、瘦絞肉、洋蔥 | 蚵白菜、蒜末 | 肉絲、小白菜段、榨菜絲、紫菜 | |
| 09/06 | 五 | 高纖米飯 | 黑胡椒豬柳 | 冬瓜肉片 | 炒油菜 | 綠豆雙圓湯 | 優酪乳 |
| | | | 粗肉絲、洋蔥絲、青蔥段、黑胡椒醬、蘑菇醬 | 冬瓜片、肉片、紅蘿蔔、乾木耳、鮮香菇片、蒜末 | 油菜、蒜末 | 綠豆、地瓜圓、芋圓 | |
| 09/09 | 一 | 胚芽飯 | 炸雞腿 | 白菜燉豆腐 | 炒油菜 | 關東煮湯 | 鮮奶 |
| | | | D6 雞腿 | 豆腐、大白菜、角螺、洗選蛋Q、蝦米、薑絲 | 油菜、蒜末 | 白蘿蔔、油豆腐、小魚丸CAS、袖珍菇、紅蘿蔔 | |
| 09/10 | 二 | 白米飯 | 瓜仔雞 | 玉米蓮子肉末 | 炒蚵白菜 | 泡菜豆腐煲 | 豆漿、水果 |
| | | | 骨腿丁、鮮香菇、花瓜、薑片 | 玉米粒、馬鈴薯、瘦絞肉、雪蓮子、紅蘿蔔 | 蚵白菜、蒜末 | 豆腐、韓式泡菜、金針菇、黃豆芽、龍骨排 | |
| 09/11 | 三 | 義大利麵 | 茶葉蛋 | | 清炒銀芽 | 冬瓜排骨湯 | 鮮奶 |
| | | | 瘦絞肉、番茄、玉米粒、洋蔥、紅蘿蔔、陽春麵、毛豆仁 | 洗選蛋Q、紅茶小包、滷包 | 豆芽菜、蒜末、韭菜段 | 冬瓜、龍骨排、芹菜珠 | |
| 09/12 | 四 | 幸福米飯 | 蒲燒鯛 | 螞蟻上樹 | 炒青梗白菜 | 冬菜蛋花湯 | 水果 |
| | | | 蒲燒鯛 | 瘦絞肉、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、乾木耳 | 青梗白菜、蒜末 | 冬菜、洗選蛋Q、小白菜、雞骨 | |

| | | | | | | | |
|-------|---|----------|---------------------------------------|-----------------------------|------------|------------------------------|-------|
| 09/13 | 五 | 高纖米飯 | 可樂豬腳 | 芝香豆芽 | 炒小白菜 | 檸檬山粉圓 | |
| | | | 溫體蹄膀、肉丁、筍乾、辣椒、可樂、薑片 | 清雞胸肉絲、豆芽菜、魚露、小黃瓜、紅蘿蔔、乾木耳 | 小白菜、蒜末 | 山粉圓、檸檬汁、冬瓜磚 | |
| 09/16 | 一 | 小米飯 | 高昇排骨 | 洋蔥炒蛋 | 炒油菜 | 當歸麵線湯 | 鮮奶 |
| | | | 肉丁、小肉排骨、熟白芝麻 | 洗選蛋Q、洋蔥、蔥珠 | 油菜、蒜末 | 紅麵線、雞胸肉、高麗菜、當歸滷包 | |
| 09/18 | 三 | 廣東粥 | 刈包 | 滷肉片 | 蒜香青江菜 | | 鮮奶 |
| | | | 瘦絞肉、吻魚、玉米粒、雞蛋、高麗菜、皮蛋、鹹蛋、芹菜珠 | 刈包、糖粉、花生粉 | 肉片、洋蔥、酸菜 | | |
| 09/19 | 四 | 幸福米飯 | 鹹酥雞 | 扁魚白菜滷 | 炒蕪菜 | 南瓜濃湯 | 水果 |
| | | | 骨腿丁、蒜泥、椒鹽粉 | 扁魚乾、大白菜、蝦米、角螺、袖珍菇、紅蘿蔔、肉片、蒜末 | 蕪菜、蒜末 | 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、洗選蛋Q、雞絞肉、玉米濃湯粉 | |
| 09/20 | 五 | 胚芽飯 | 咖哩豬 | 蕃茄蛋豆腐 | 炒青梗白菜 | 紫米紅豆 | 優酪乳 |
| | | | 肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥 | 蕃茄、蔥珠、豆腐、蛋、瘦絞肉 | 青梗白菜、蒜末 | 紅豆、紫米、鮮奶 | |
| 09/23 | 一 | 糙米飯 | 滷腿排 | 麻婆豆腐 | 炒葉萵苣 | 四神湯 | 鮮奶 |
| | | | 雞腿排、蒜末 | 豆腐、瘦絞肉、紅蘿蔔、玉米粒、不辣豆瓣醬 | 葉萵苣、蒜末 | 白蘿蔔、龍骨排、薏仁、四神滷包 | |
| 09/24 | 二 | 有機米飯 | 秘醬燒肉 | 黃金玉米炒蛋 | 炒青梗白菜 | 刺瓜排骨湯 | 豆漿、水果 |
| | | | 肉片、杏鮑菇、洋蔥、蒜泥、韓式燒肉醬、韓式辣椒醬 | 洗選蛋Q、玉米粒、紅蘿蔔、蒜末 | 青梗白菜、蒜末 | 刺瓜片、龍骨排、芹菜珠 | |
| 09/25 | 三 | 白醬雞肉野菇燉麵 | 蒸豬肉餡餅 | | 炒油菜 | 海芽蛋花湯 | 鮮奶 |
| | | | 清雞胸肉片、鴻喜菇、洋蔥、玉米粒、鮮奶油、鮮奶、玉米濃湯粉、紅蘿蔔、烏龍麵 | | | 大家豬肉餡餅 | |
| 09/26 | 四 | 幸福米飯 | 香酥烏魚 | 如意肉羹 | 炒蚵白菜 | 鹹菜鴨 | 水果 |
| | | | 烏魚片、薑泥、蒜泥 | 鮮筍絲、大白菜、魚羹條CAS、紅蘿蔔、木耳、蒜末 | 蚵白菜、蒜末 | 鴨肉丁、酸菜絲、冬粉、薑片 | |
| 09/27 | 五 | 小米飯 | 乾燒雞丁 | 針菇絲瓜 | 炒高麗菜 | 仙草凍 | |
| | | | 骨腿丁、鮮筍、小黃瓜、紅蘿蔔、甜麵醬 | 絲瓜片、肉片、金針菇、紅蘿蔔、薑絲 | 高麗菜、蒜末、紅蘿蔔 | 冬瓜磚、仙草凍 | |
| 09/30 | 一 | 胚芽飯 | 泰式打拋豬 | 刺瓜燴魚丸 | 炒油菜 | 紫菜蛋花湯 | 鮮奶 |
| | | | 瘦絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、檸檬汁、泰式雞肉醬、紅藜、魚露 | 刺瓜、小魚丸CAS、紅蘿蔔、乾木耳、袖珍菇、蒜末 | 油菜、蒜末 | 蛋、紫菜、雞骨 | |

*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。

