

嘉義市大同國民小學學校108年10月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	海產與堅果種子	水果類	乳品	熱量
10/1	星期二	地瓜飯	麻油雞	沙茶海鮮煲	炒小白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.3	2.4	1.1	2.5	1.0	0.0	666.5
10/2	星期三	漢堡	無骨香雞排加薯條	洋蔥炒蛋(代替青菜)		普羅克尼濃湯	豆漿	2.8	2.4	1.0	3.0	0.0	0.0	525
10/3	星期四	糙米飯	香酥柳葉魚(3尾/份)	黃瓜肉片	炒空心菜	酸辣湯		4.0	3.1	1.0	3.0	0.0	0.0	657.3
10/4	星期五	黑芝麻飯	蜜汁豆干	香鬆蒸蛋	炒油菜	綠豆薏仁湯	水果	5.7	1.5	1.1	2.3	1.0	0.0	687.0
10/5	星期六	紫米飯	京醬鴨肉	鮮筍炒肉絲	炒青江菜	蘿蔔排骨湯		4.0	2.5	1.9	2.3	0.0	0.0	603.6
10/7	星期一	地瓜飯	豬肉滷大根	鯖魚炒蛋	炒芥藍菜	海帶芽小魚干湯	水果	4.3	3.0	1.4	2.2	1.0	0.0	704
10/8	星期二	五穀米飯	夜市鹹水雞	鐵板麻醬丁	炒小白菜	火鍋湯	水果	4.3	2.8	1.6	2.3	1.0	0.0	699
10/9	星期三	麵食	奶油蘑菇麵	菠蘿麵包	炒油菜	青菜豆腐湯	豆漿	4.8	2.2	1.3	2.5	0.0	0.0	631
10/10	星期四	國慶日												
10/11	星期五	彈性放假												
10/14	星期一	地瓜飯	筍乾肉丁	蕃茄炒蛋	炒油菜	玉米排骨湯	水果	4.6	2.9	1.5	2.2	1.0	0.0	719.5
10/15	星期二	燕麥飯	味噌燒雞	沙茶四色	炒芥藍菜	冬瓜排骨酥湯	水果	4.6	2.50	1.6	2.6	1.0	0.0	710.7
10/16	星期三	粥	鮮筍粥	香滷三節翅	炒小白菜	芝麻包	豆漿	3.5	3.0	1.4	3.0	0.0	0.0	625.6
10/17	星期四	五穀飯	日式薄鹽鯖魚	銀芽豬柳	炒青江菜	桂冠雲吞湯		4.3	2.7	1.5	2.2	0.0	0.0	625
10/18	星期五	黑芝麻飯	花生麵筋	紅綠燈炒蛋	蝦香花蒲	白木耳甜湯	水果	4.3	1.70	1.2	2.5	1.0	0.0	617.8
10/21	星期一	地瓜飯	荷葉蒸雞	肉燥板條	炒地瓜葉	紫菜蛋花湯	水果	5.5	2.20	1.3	2.2	1.0	0.0	724.8
10/22	星期二	小米飯	泰式打拋豬	金沙百頁	炒小白菜	刺瓜排骨湯	水果	4.0	3.6	1.8	2.3	1.0	0.0	741.5
10/23	星期三	白米飯	雞滷飯	滷蛋	炒油菜	高鈣味噌湯	豆漿	4.0	3.8	1.0	2.5	0.0	0.0	685.9
10/24	星期四	黑芝麻飯	破布子蒸魚	客家小炒	炒芥藍菜	南瓜濃湯		4.2	2.3	1.0	2.2	0.0	0.0	576.5
10/25	星期五	糙米飯	豆枝杏鮑菇	玉米滑蛋	炒青江菜	芋頭西米露	水果	5.40	1.4	1.2	2.2	1.0	0.0	657.2
10/28	星期一	地瓜飯	京醬雞丁	蝦仁絲瓜冬粉煨蛋	炒油菜	小魚白菜湯	水果	4.7	2.2	2.0	2.3	1.0	0.0	691.7
10/29	星期二	小米飯	韓國銅盤烤肉	豆干肉末	炒小白菜	冬瓜排骨湯	水果	4.0	3.3	1.9	2.3	1.0	0.0	722.0
10/30	星期三	麵食	什錦炒烏龍麵	紅燒獅子頭	炒青江菜	蘿蔔大骨湯	豆漿	2.6	2.0	2.0	2.5	0.0	0.0	483.3
10/31	星期四	燕麥飯	香酥雞翅	沙茶香菇肉梗	炒青花菜	榨菜肉絲湯		4.3	2.9	1.4	3.0	0.0	0.0	672.7

備註1：菜單設計米飯皆以提供1碗(4份)統一計算；每週提供4次的高纖主食(五穀飯、地瓜飯、糙米飯、胚芽飯、燕麥飯、小米飯、芝麻飯、海苔飯)。

備註2：因氣候變化快速，導致農作物品質不穩定，青菜種類將隨時更動，造成不變敬請見諒。

蔬食餐：每週五提供。

※經營營養師審核：☒通過 ☐不通過(原因：)

蔬食餐：每週五提供。

午餐秘書：

幹事陳靜雯

學務主任：

教師兼學務主任許勝林

校長：

嘉義市大同國民小學校長盧淑娟