

嘉義市大同國民小學學校108年12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	海帶紫菜豆腐干	水果類	乳品	熱量
12/2	週一	黎麥飯	蕃茄燉雞腿丁	砂鍋白菜	紅絲鵝白菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.4	1.4	2.0	1.0	0	645
12/3	週二	紫米飯	薑燒肉片	芹香珍菇	炒油菜	結球魚丸湯	水果	4.0	2.3	2.0	2.0	1.0	0.0	652.5
12/4	週三	麵食	麻油麵線	奶皇包	炒高麗菜	紅K炒蛋	豆漿	3.8	2.9	1.4	2.5	0.0	0.0	631
12/5	週四	糙米飯	香酥柳葉魚	咖哩魚蛋	炒青江菜	酸菜鴨肉湯		4.4	2.8	1.0	2.5	0.0	0.0	655.5
12/6	週五	小米飯	紅燒豆包絲	麻婆豆腐	紅絲大陸妹	綠豆地瓜湯	水果	5.9	2.9	1.2	2.0	1.0	0.0	810.5
12/9	週一	芝麻飯	四喜雞丁	黃瓜燴什錦	炒高麗菜	銀魚莧菜湯	水果	4.5	2.0	1.8	2.0	1.0	0.0	660
12/10	週二	五穀飯	咕咾肉	銀芽雞絲	炒大陸妹	冬瓜排骨湯	水果	4.0	2.5	1.8	2.2	1.0	0.0	671.5
12/11	週三	燒肉堡	燒肉堡	麥克雞塊	炒鵝白菜	玉米濃湯	豆漿	3.5	3.4	1.3	3.0	0.0	0.0	667.5
12/12	週四	胚芽飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	蒜拌地瓜葉	味噌海芽湯		4.6	2.5	1.3	2.5	0.0	0.0	654.5
12/13	週五	香鬆飯	三杯杏鮑菇	洋葱黃金蛋	金菇青江菜	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.2	2.0	1.4	2.2	1.0	0.0	638
12/16	週一	黎麥飯	薑母鴨	咖哩洋芋	蒜香油菜	海芽蛋花湯	水果	4.7	2.0	1.4	2.2	1.0	0.0	673
12/17	週二	小米飯	瓜仔蒸肉餅	玉米炒蛋	紅絲鵝白菜	結球排骨湯	水果	5.0	2.1	1.2	2.5	1.0	0.0	710
12/18	週三	糙米飯	玉米雞茸糙米粥	鵪鶉蛋滷肉	炒空心菜	鮮肉包	豆漿	3.8	2.9	1.3	2.0	0.0	0.0	606
12/19	週四	燕麥飯	蔥燒雞丁	金菇肉絲	紅絲菠菜	牛蒡什錦湯		4.2	2.6	1.8	2.0	0.0	0.0	624
12/20	週五	芝麻飯	蠔油百頁	牛奶蒸蛋	紅絲大陸妹	紅豆紫米湯圓	水果	5.7	2.6	1.0	2.0	1.0	0.0	769
12/23	週一	地瓜飯	香酥腿排	雙花肉片	炒高麗菜	味噌海芽湯	水果	4.0	2.4	1.6	3.0	1.0	0.0	695
12/24	週二	五穀飯	蘑菇豬柳	西芹炒什錦	蝦香大陸妹	綜合火鍋湯	水果	4.8	2.00	2.0	2.8	1.0	0.0	722
12/25	週三	麵食	大滷麵	香滷雞翅	蒜香青江菜	冰心地瓜	豆漿	4.2	2.90	1.1	2.5	0.0	0.0	651.5
12/26	週四	燕麥飯	香酥紅斑魚	家常豆腐	金菇鵝白菜	榨菜肉絲湯		4.0	2.4	1.0	2.5	0.0	0.0	597.5
12/27	週五	芝麻飯	麻油鮮菇油腐	青蔥菜脯蛋	蒜香大白菜	芋頭西米露	水果	5.0	2.0	1.0	2.5	1.0	0.0	697.5
12/30	週一	小米飯	蜜汁雞丁	回鍋肉片	蝦香大陸妹	玉米蛋花湯	水果	4.3	2.4	1.3	2.5	1.0	0.0	686
12/31	週二	五穀飯	筍乾扣肉	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	4.0	2.8	1.3	2.2	1.0	0.0	681.5

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。

蔬食餐：每週五提供。

※經營營養師審核： ☒ 通過 ☐ 不通過(原因：)

午餐秘書：

幹事陳靜雯

學務主任：

教師兼學務主任 許勝休

校長：

教師兼教務主任 紀建宇