

嘉義市大同國民小學109年07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	油類與堅果種子	水果類	乳品	熱量
7/1	星期三	麵食	茄汁義大利麵	香酥雞塊(2)	鮑菇絲瓜	蘿蔔排骨湯	豆漿	2.5	3.0	1.5	3.0	0.0	0	560
7/2	星期四	白米飯	鐵路豬排	鐵板麻醬丁	炒空心菜	青菜貢丸湯		4.0	2.7	1.0	2.2	0.0	0.0	592
7/3	星期五	紫米飯	沙茶干片	鮪魚聰明炒蛋	炒小白菜	椰漿花生	水果	4.3	1.5	1.4	2.2	1.0	0.0	595
7/6	星期一	黎麥飯	筍乾豬腳	鮑菇烏蛋	炒油菜	玉米排骨湯	水果	4.3	2.7	1.3	2.0	1.0	0.0	670.7
7/7	星期二	燕麥飯	味噌燒雞	紅燒獅子頭	炒空心菜	冬瓜排骨酥湯	水果	4.0	3.0	1.6	2.2	1.0	0.0	688.4
7/8	星期三	漢堡	漢堡	無骨香雞排加薯條	炒小白菜	蔬菜羅宋湯	豆漿	3.9	2.7	1.1	3.0	0.0	0.0	623.7
7/9	星期四	糙米飯	五柳魚	銀芽雞絲	炒青江菜	紫菜蛋花湯		4.0	2.0	1.9	2.2	0.0	0.0	562.6
7/10	星期五	小米飯	花生麵筋	香酥蒸蛋	蝦香花蒲	冬瓜檸檬愛玉	水果	4.2	1.5	1.0	2.2	1.0	0.0	578.1
7/13	星期一	五穀米飯	荷葉蒸雞	沙茶魷魚羹	炒油菜	高鈣味噌湯	水果	4.3	2.5	1.4	2.3	1.0	0.0	672.0
7/14	星期二	地瓜飯	蒲燒鯛	黃瓜雞柳	炒小白菜	鮮筍排骨湯	水果	4.0	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	615.4

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：

午餐秘書：

學務主任：

校長：

幹事兼
文書組長陳靜雯

教務主任
學務主任許勝休

嘉義市大同國民小學校長盧淑娟