

嘉義市大同國民小學109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	油類與堅果種子	水果類	乳品	熱量
12/1	週二	燕麥飯	薑汁燒肉	芙蓉炒蛋	炒油麥菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	2.8	1.7	2.2	1.0	0	691.5
12/2	週三	白米飯	香菇玉米肉末粥	蘿蔔滷味	炒青花菜	銀絲卷	豆漿	5.8	3.0	1.1	2.0	0.0	0.0	748.5
12/3	週四	五穀飯	鹹酥雞	蕃茄豆腐	炒大白菜	海芽蛋花湯		4.2	3.1	1.1	3.0	0.0	0.0	689.0
12/4	週五	小米飯	咖哩百頁	鮮蔬炒蛋	炒鵝白菜	冬瓜檸檬愛玉	水果	4.4	2.2	1.3	2.3	1.1	0.0	675.0
12/7	週一	紅藜米飯	三杯雞	小黃瓜炒花生	炒青江菜	當歸排骨湯	水果	4.0	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	656.0
12/8	週二	紫米飯	筍乾扣肉	刺瓜雞柳	炒高麗菜	羅宋湯	水果	4.1	2.6	1.7	2.0	1.0	0.0	674.5
12/9	週三	麵食	紅燒豬肉麵	茶葉蛋	白菜滷	奶油餐包	豆漿	4.4	2.7	1.0	2.2	0.0	0.0	634.5
12/10	週四	糙米飯	炸雞腿	壽喜燒	炒鵝白菜	大頭菜排骨湯		4.0	2.6	1.7	3.0	0.0	0.0	652.5
12/11	週五	薏仁飯	糖醋油豆腐	日式蒸蛋	炒青花菜	珍珠奶茶	水果	5.2	3.0	1.0	2.2	1.0	0.0	773.0
12/14	週一	小米飯	香酥柳葉魚	咖哩粉絲煲	炒油麥菜	白菜鮮菇蛋花湯	水果	4.6	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	697.0
12/15	週二	五穀飯	泰式雞丁	金絲銀柳	炒青江菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	4.0	2.1	1.1	2.0	1.0	0.0	615.0
12/16	週三	刈包	糖香刈包	酸菜洋蔥肉片	炒高麗菜	海芽味噌湯	豆漿	3.5	2.4	1.1	2.0	0.0	0.0	542.5
12/17	週四	胚芽飯	椒鹽雞丁	南瓜豆腐煲	炒雙花	榨菜肉絲湯		4.5	3.1	1.1	2.8	0.0	0.0	701.0
12/18	週五	紫米飯	冬瓜滷筍干	蕃茄炒蛋	炒鵝白菜	桂圓紅棗白木耳	水果	4.0	2.0	1.3	2.2	1.0	0.0	621.5
12/21	週一	地瓜飯	瓜仔肉燥	鮭魚聰明蛋	炒高麗菜	紅豆湯圓	水果	5.4	3.0	1.0	2.2	1.0	0.0	787.0
12/22	週二	糙米飯	蕃茄義式燉雞	家常豆腐	炒鵝白菜	冬菜粉絲湯	水果	4.5	3.0	1.0	2.0	1.0	0.0	715.0
12/23	週三	油飯	飄香油飯	砂鍋魚	炒銀芽	芝麻包	豆漿	5.7	2.3	1.2	2.3	0.0	0.0	705.0
12/24	週四	胚芽飯	香滷雞腿	回鍋肉片	炒白花椰菜	大頭菜排骨湯		4.0	3.0	1.4	2.2	0.0	0.0	639.0
12/25	週五	燕麥飯	泡菜凍豆腐	玉米炒蛋	炒美生菜	酸辣湯	水果	4.4	2.8	1.2	2.2	1.0	0.0	707.0
12/28	週一	燕麥飯	蘿蔔燒肉	芹香雞柳	炒油麥菜	玉米濃湯	水果	4.4	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	711.5
12/29	週二	五穀飯	黑胡椒豬柳	冬瓜盅	炒鵝白菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.0	2.4	1.9	2.4	1.0	0.0	675.5
12/30	週三	麵食	麻油雞湯麵	麥芽糖滷味	炒雙花椰菜	奶皇包	豆漿	4.4	3.0	1.2	2.5	0.0	0.0	675.5
12/31	週四	薏仁飯	香酥魚片	白菜肉片	炒菠菜	玉米排骨湯		4.2	2.2	1.5	3.0	0.0	0.0	631.5

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。

※經營養師審核：☒通過

☐不通過(原因：

午餐秘書：

學務主任：

教師兼學務主任 許勝林

校長：

教師兼輔導主任 黃淑桃

本校一律使用國產豬肉牛肉食材

)備註：★為增強免疫力食材

幹事陳靜雯

代 1/27