

嘉義市大同國民小學學校110年2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	海陸與堅果種子	水果類	乳品	熱量
2/22	星期一	燕麥飯	味噌燒雞	香油拌四色	炒油菜	南瓜排骨湯	水果	4.3	2.4	1.3	2.0	1.0	0	648.8
2/23	星期二	薏仁飯	糖醋排骨	肉燥板條	炒高麗菜	酸辣湯	水果	5.4	2.7	1.4	2.4	1.0	0.0	765.9
2/24	星期三	麵食	奶油蘑菇麵	菠蘿麵包	炒小白菜	鮮蔬雞湯	豆漿	4.9	2.0	1.1	2.8	0.0	0.0	631.6
2/25	星期四	紫米飯	鹽酥雞	客家小炒	炒菠菜	白蘿蔔排骨湯		4.0	3.4	1.2	3.0	0.0	0.0	684.0
2/26	星期五	糙米飯	豆枝杏鮑菇	蕃茄炒蛋	炒青花菜	桂圓紅棗湯圓	水果	4.4	2.0	1.4	2.0	1.0	0.0	628.8

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。

本校一律使用國產豬肉牛肉食材

※經營養師審核：☒ 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林

校長：

教師兼學務主任許勝林