

嘉義市大同國民小學110年04月份午餐菜單

供應廠商:豐富家

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	海陸空堅果種子	水果類	乳品	熱量
4/1	週四	小米飯	香酥虱目魚柳	菇菇肉片	炒油菜	結球排骨湯		4.0	2.0	1.5	3.0	0.0	0.0	603
4/2			節日補假											
4/5			節日補假											
4/6	週二	地瓜飯	薑燒肉片	青花燴炒	炒高麗菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	674
4/7	週三	白米飯	雞肉飯	蒸芋泥包	炒青江菜	鮮蔬排骨湯	豆漿	57.0	2.6	0.8	2.4	0.0	0.0	722
4/8	週四	糙米飯	鹹酥雞	馬鈴薯咖哩	紅絲大陸妹	酸菜鴨肉湯		4.6	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	707
4/9	週五	紫米飯	泡菜干片	蕃茄炒蛋	油蔥地瓜葉	椰果西米露	水果	4.5	1.5	1.3	2.0	1.5	0.0	640
4/12			校慶補假											
4/13	週二	燕麥飯	泰式打拋豬	黃瓜肉片	炒高麗菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.9	2.0	1.0	0.0	665
4/14	週三	大亨堡	大亨堡	咖哩洋蔥雞柳條	冰心地瓜	麵線羹	豆漿	5.4	2.5	0.7	2.5	0.0	0.0	695.5
4/15	週四	胚芽飯	香酥鯖魚	回鍋肉片	炒大陸妹	榨菜冬粉湯		4.1	2.00	1.1	2.2	0.0	0.0	564
4/16	週五	糙米飯	三杯杏鮑菇	鮪魚聰明蛋	炒蚵白菜	仙草蜜	水果	4.0	2.1	1.3	2.4	1.0	0.0	638
4/19	週一	白米飯	蜜汁雞丁	蝦香豆薯	炒絲瓜	紫菜蛋花湯	水果	4.4	2.3	1.4	2.8	1.0	0.0	701.5
4/20	週二	五穀飯	蘑菇豬柳	小瓜雞絲	炒大白菜	元氣湯	水果	4.2	2.30	1.9	2.4	1.0	0.0	682
4/21	週三	麵食	茄汁義大利麵	滷蛋	炒花椰菜	玉米濃湯	豆漿	4.6	2.10	1.2	2.3	0.0	0.0	613
4/22	週四	糙米飯	筍乾豬腳	麻婆豆腐	炒油菜	刺瓜排骨湯		4.0	3.0	1.0	2.2	0.0	0.0	629
4/23	週五	燕麥飯	花生麵筋	青蔥菜脯蛋	炒小白菜	冬瓜檸檬愛玉	水果	4.0	1.7	1.0	2.4	1.5	0.0	630.5
4/26	週一	藜麥飯	宮保雞丁	家常豆腐	炒高麗菜	冬瓜排骨湯	水果	4.0	3.0	1.2	2.4	1.0	0.0	703
4/27	週二	地瓜飯	豆汁排骨	蔥爆肉絲	炒大陸妹	綜合火鍋湯	水果	4.4	2.5	1.8	2.2	1.0	0.0	699.5
4/28	週三	白米飯	香菇肉絲羹飯	麥芽糖滷味	炒油菜	蒸奶皇包	豆漿	5.5	2.0	1.6	2.0	0.0	0.0	665
4/29	週四	小米飯	蔥燒雞丁	泡菜年糕	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		4.8	2.3	1.3	2.2	0.0	0.0	640
4/30	週五	胚芽米飯	田園咖哩	牛奶蒸蛋	炒青江菜	黑糖珍珠撞奶	水果	5.4	2.1	0.9	2.2	1.0	0.0	717

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。

※經營養師審核: ☒通過☐不通過(原因:)

本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書:

學務主任:

校長:

幹事兼
 文書組長
 陳靜雯

教師兼
 學務主任
 許勝林

嘉義市大同國民小學
 校長 盧淑娟