

嘉義市大同國民小學110年06-07月份午餐菜單

供應廠商:佳隆

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	油脂與堅果種子	水果類	乳品	熱量
6/1	星期二	薏仁飯	糖醋排骨	肉燥板條	炒高麗菜	酸辣湯	水果	4.9	2.9	1.5	2.7	1.0	0	762.4
6/2	星期三	麵食	奶油蘑菇麵	芝麻包	炒小白菜	鮮蔬雞湯		5.3	2.0	1.2	2.7	0.0	0.0	656.7
6/3	星期四	紫米飯	炸魚排	客家小炒	炒空心菜	白蘿蔔排骨湯		4.0	2.2	1.2	3.0	0.0	0.0	596.4
6/4	星期五	糙米飯	豆枝杏鮑菇	香鬆蒸蛋	炒油菜	桂圓紅棗湯圓	水果	5.4	2.0	1.1	2.2	1.0	0.0	698.6
6/7	星期一	藜麥飯	南瓜燉雞腿丁	螞蟻上樹	炒空心菜	黃瓜排骨湯	水果	4.8	2.5	1.4	2.7	1.0	0.0	724.0
6/8	星期二	燕麥飯	咖哩肉丁	肉香玉米	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.2	2.7	1.0	0.0	691.5
6/9	星期三	肉粽	肉粽		炒青江菜	筍子排骨湯		5.0	1.9	1.0	2.8	0.0	0.0	628.7
6/10	星期四	小米飯	香酥魚丁	豆干肉燥	炒油菜	小魚白菜湯		4.0	3.4	1.2	3.0	0.0	0.0	684.0
6/11	星期五	紫米飯	香菇滷味	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	仙草蜜	水果	4.5	1.3	1.8	2.2	1.0	0.0	603.1
6/14	星期一	端午節												
6/15	星期二	糙米飯	薑燒肉片	麻婆豆腐	炒高麗菜	南瓜排骨湯	水果	4.3	3.2	1.2	2.6	1.0	0.0	731.8
6/16	星期三	麵食	味噌白湯拉麵	醬滷火鍋片	炒青江菜	奶酥餐包		5.0	3.0	1.0	2.5	0.0	0.0	695.5
6/17	星期四	五穀米飯	炸雞排	梅干肉燥冬瓜	炒油菜	日式茶壺湯		4.0	2.3	1.8	3.0	0.0	0.0	618.1
6/18	星期五	白米飯	麻油豆包	菜脯蛋	炒小白菜	紅豆薏仁湯	水果	5.3	3.3	1.3	2.5	1.0	0.0	805.0
6/21	星期一	小米飯	地瓜燒雞	蕃茄豆腐	炒大陸妹	冬瓜排骨湯	水果	4.3	3.0	1.0	2.4	1.0	0.0	703.4
6/22	星期二	燕麥飯	瓜仔肉燥	花瓜燴炒	炒油菜	九尾雞湯	水果	4.0	3.3	1.9	2.6	1.0	0.0	735.5
6/23	星期三	油飯	飄香油飯	滷蛋	紅絲銀芽	薑母鴨		4.1	2.3	1.2	2.8	0.0	0.0	601.5
6/24	星期四	地瓜飯	砂鍋鮮魚	塔香海帶根	炒高麗菜	白菜蛋花湯		4.1	3.0	1.6	2.7	0.0	0.0	657.7
6/25	星期五	紫米飯	冬瓜筍乾滷	玉米滑蛋	炒小白菜	冬瓜山粉圓湯	水果	4.5	1.5	1.2	2.2	1.0	0.0	603.3
6/28	星期一	燕麥飯	味噌燒肉	香油拌四色	炒空心菜	南瓜排骨湯	水果	4.7	2.1	1.4	2.3	1.0	0.0	670.0
6/29	星期二	糙米飯	京醬雞丁	和風洋芋	炒油菜	冬瓜蓮子湯	水果	4.7	2.3	1.4	2.5	1.0	0.0	693.6
6/30	星期三	漢堡	漢堡	黑胡椒洋蔥肉片	炒青江菜	蘿蔔排骨湯		3.8	2.0	1.4	2.4	0.0	0.0	546.0
7/1	星期四	五穀米飯	炸鯖魚	麥芽糖滷味	芹香銀芽	榨菜肉絲湯		4.4	2.2	1.2	3.0	0.0	0.0	623.6
7/2	星期五	地瓜飯	三杯油豆腐	鮮奶蒸蛋	炒小白菜	黑糖珍珠鮮奶	水果	5.4	2.0	1.3	2.5	1.0	0.0	716.9

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:

本校一律使用國產豬、牛肉食材

教師兼學務主任 許勝林

校長:

嘉義市大同國民小學校長 盧淑娟