

嘉義市大同國民小學111年10月份午餐菜單

供應商：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	油類與堅果種子	水果類	乳品	熱量
10/3	星期一	白米飯	梅干扣肉	蝦米肉絲朴瓜	炒高麗菜	蘿蔔中排骨湯	水果	4.5	2.8	1.4	2.5	1.0	0	712.9
10/4	星期二	糙米飯	京醬雞丁	和風洋芋	炒油菜	冬瓜蓮子湯	水果	5.1	2.4	1.5	2.8	1.0	0.0	743.0
10/5	星期三	白米飯	飄香炒飯	滷蛋	炒青江菜	高鈣味噌湯	自煮豆漿	4.7	2.7	1.3	3.0	0.0	0.0	681.9
10/6	星期四	五穀米飯	炸雞翅	麥芽糖滷味	芹香銀芽	榨菜肉絲湯		4.9	2.6	1.4	3.5	0.0	0.0	713.7
10/7	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	5.3	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	754.9
10/10	星期一	雙十節放假												
10/11	星期二	燕麥飯	糖醋排骨	肉香玉米	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	5.1	2.6	1.4	2.8	1.0	0.0	758.9
10/12	星期三	白米飯	漢堡	黑胡椒洋蔥肉片	炒油菜	高麗菜粥	自煮豆漿	5.5	2.8	1.5	2.6	0.0	0.0	728.5
10/13	星期四	小米飯	虱目魚柳	豆干肉燥	炒小白菜	玉米濃湯		5.0	3.1	1.2	3.5	0.0	0.0	749.9
10/14	星期五	紫米飯	香菇滷味	紅蘿蔔炒蛋	青花椰炒木耳	燒仙草	水果	6.2	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	801.1
10/17	星期一	地瓜飯	咖哩雞腿丁	木須肉片	炒小白菜	小魚白菜湯	水果	4.7	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	722.7
10/18	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	4.9	3.3	1.1	2.7	1.0	0.0	776.9
10/19	星期三	麵食	味噌白湯拉麵	醬滷火鍋片	炒青江菜	奶酥餐包	自煮豆漿	6.4	3.0	1.2	3.2	0.0	0.0	827.0
10/20	星期四	五穀米飯	炸雞排	梅干肉燥冬瓜	炒油菜	日式茶壺湯		4.5	2.9	1.8	3.5	0.0	0.0	714.3
10/21	星期五	白米飯	糖醋豆包	菜脯蛋	炒地瓜葉	地瓜西米露	水果	5.4	2.7	1.3	3.0	1.0	0.0	787.8
10/24	星期一	小米飯	蜜汁雞丁	蕃茄豆腐	炒大陸妹	冬瓜排骨湯	水果	5.0	3.0	1.2	2.5	1.0	0.0	759.1
10/25	星期二	燕麥飯	瓜仔肉燥	花瓜燴炒	炒油菜	九尾雞湯	水果	4.5	3.2	1.7	2.8	1.0	0.0	764.5
10/26	星期三	油飯	飄香油飯	滷蛋	炒青江菜	薑母鴨	自煮豆漿	4.7	2.7	1.2	2.8	0.0	0.0	670.8
10/27	星期四	地瓜飯	砂鍋鮮魚	塔香海帶根	炒高麗菜	蕃茄蛋花湯		4.5	2.6	1.6	2.5	0.0	0.0	649.9
10/28	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	5.2	2.2	1.3	2.8	1.0	0.0	729.3
10/31	星期一	白米飯	泰式打拋豬	花瓜雞柳	炒大陸妹	蘿蔔排骨湯	水果	4.5	2.8	2.0	2.7	1.0	0.0	741.1

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：

)

本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：

學務主任：

校長：

幹事陳靜雯

教師兼學務主任 許勝休

嘉義市大同國民小學 盧淑娟