

嘉義市大同國民小學111年8、9月份午餐菜單

供應商:嘉全

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	備註
8/30	星期二	小米飯	蘿蔔燒肉	蔥燒油豆腐	炒豆芽菜	芋頭排骨湯	水果	4.6	3.6	1.3	2.5	1.0	0.0	800.0	
8/31	星期三	白米飯	筍子粥	滷味	炒油菜	肉包	自煮豆漿	5.0	3.1	1.5	2.3	0.0	0.0	727.0	
9/1	星期四	紫米飯	茄汁鯖魚	醋溜干絲	炒芥藍菜	肉骨茶湯		4.0	3.2	1.7	3.0	0.0	0.0	696.5	
9/2	星期五	胚芽飯	筍乾素肉	玉米炒蛋	炒高麗菜	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.6	2.0	1.3	2.9	1.0	0.0	696.5	
9/5	星期一	白米飯	蘑菇雞丁	芝香冬粉	炒鵪白菜	酸辣湯	水果	4.7	2.9	1.7	2.1	1.0	0.0	739.0	
9/6	星期二	雜糧飯	香菇肉燥	刺瓜魚丸	炒青江菜	金線蓮雞湯	水果	4.0	3.3	1.7	2.3	1.0	0.0	729.3	
9/7	星期三	白米飯	雞肉飯	鐵板銀芽	炒大白菜	紫菜蛋花湯	自煮豆漿	4.2	2.8	1.2	3.0	0.0	0.0	672.2	
9/8	星期四	薏仁飯	酥炸肉質魚	麻油高麗菜	炒大陸妹	味噌豆腐湯		4.0	2.4	1.5	3.0	0.0	0.0	631.8	
9/9	星期五	彈性放假													
9/12	星期一	白米飯	黑胡椒雞丁	刺瓜什錦	炒青江菜	冬菜蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.9	2.2	1.0	0.0	674.5	
9/13	星期二	黑芝麻飯	照燒魚丁	洋芋咖哩	炒高麗菜	南瓜濃湯	水果	4.9	3.0	1.2	2.2	1.0	0.0	758.4	
9/14	星期三	麵食	義大利麵	冰心地瓜	炒大白菜	冬瓜油豆腐湯	自煮豆漿	4.7	3.0	1.4	2.5	0.0	0.0	700.3	
9/15	星期四	燕麥飯	蜜汁雞丁	麻婆豆腐	炒油菜	蔬菜湯	產履豆漿	4.9	3.1	1.1	2.2	0.0	0.0	703.4	
9/16	星期五	地瓜飯	糖醋豆包	番茄炒蛋	炒小白菜	黑糖芋香豆漿	水果	4.6	2.9	1.3	2.8	1.0	0.0	757.3	
9/19	星期一	白米飯	蘑菇豬柳	綜合滷味	炒油麥菜	玉米排骨湯	水果	4.3	3.2	1.4	2.3	1.0	0.0	742.0	
9/20	星期二	糙米飯	三杯雞丁	玉米四色	炒油菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.9	2.6	1.4	2.5	1.0	0.0	744.8	
9/21	星期三	白米飯	玉米雞茸粥	煉乳金絲捲	炒芥藍菜	蔥燒香菇油豆腐	自煮豆漿	5.3	2.8	1.0	2.0	0.0	0.0	697.5	
9/22	星期四	小米飯	香酥油甘魚	砂鍋白菜	炒青江菜	冬瓜排骨湯		4.0	2.2	1.4	3.0	0.0	0.0	612.0	
9/23	星期五	薏仁飯	什錦素羹	菜脯蛋	炒鵪白菜	珍珠麥香奶茶	水果	5.8	2.1	1.2	2.4	1.0	0.0	764.1	
9/26	星期一	糙米飯	南瓜雞丁	螞蟻上樹	炒青江菜	關東煮	水果	5.5	2.6	1.5	2.2	1.0	0.0	770.3	
9/27	星期二	燕麥飯	清蒸魚柳	野菇豆腐	炒油菜	黃瓜排骨湯	水果	4.0	3.1	1.5	2.2	1.0	0.0	712.8	
9/28	星期三	麵食	紅燒豬肉麵	鹹酥雞	炒高麗菜	芋泥包	自煮豆漿	6.5	3.1	1.3	3.0	0.0	0.0	849.0	
9/29	星期四	紫米飯	咖哩翅小腿	義式洋芋	炒鵪白菜	當歸麵線湯		5.1	2.3	1.3	2.5	0.0	0.0	672.7	
9/30	星期五	胚芽飯	泡菜凍豆腐	萵菇蒸蛋	炒豆芽菜	紅豆湯圓	水果	5.9	2.0	1.2	2.3	1.0	0.0	762.8	

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。

※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:

幹事陳靜雯

教師兼學務主任許勝林

教師兼校長許文清

代