

嘉義市大同國民小學111年11月份午餐菜單

供應商: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	海陸鮮果	水果類	乳品	熱量
11/1	週二	五穀飯	可樂豬腳	瓢瓜炒肉絲	炒高麗菜	當歸藥膳湯	水果	4.5	3.0	1.9	2.7	1.0	0.0	769.0
11/2	週三	白米飯	雞肉飯	關東滷味	炒油菜	酸菜鮮筍湯	豆漿	4.8	3.5	1.6	3.0	0.0	0.0	773.5
11/3	週四	胚芽飯	蜜汁雞丁	小瓜炒魷魚	炒青江菜	紫菜蛋花湯		5.0	2.8	1.3	3.2	0.0	0.0	736.5
11/4	週五	藜麥飯	沙茶豆腐煲	咖哩肉醬	炒小白菜	冬瓜檸檬愛玉	水果	4.8	2.4	1.3	3.0	1.0	0.0	743.5
11/7	週一	地瓜飯	樹子蒸鮮魚	菇菇肉燥	炒大陸妹	榨菜肉絲湯	水果	4.5	3.5	1.5	2.8	1.0	0.0	801.0
11/8	週二	五穀飯	茄汁雞丁	白菜豆腐煲	炒油菜	玉米排骨湯	水果	5.0	2.9	1.3	2.5	1.0	0.0	772.5
11/9	週三	麵食	蘑菇鐵板麵	香酥小雞塊	炒蚵白菜	南瓜濃湯	豆漿	4.0	3.2	1.3	3.5	0.0	0.0	710.0
11/10	週四	糙米飯	黑胡椒豬柳	冬瓜燴鵪鶉	炒青江菜	羅宋湯		4.7	2.7	1.9	2.8	0.0	0.0	705.0
11/11	週五	小米飯	三杯杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	黑糖珍珠撞奶	水果	5.2	2.1	1.4	3.0	1.0	0.0	751.5
11/14	週一	地瓜飯	香酥虱目魚排	泡菜年糕	炒油菜	金線蓮雞湯	水果	5.0	2.9	1.4	3.5	1.0	0.0	820.0
11/15	週二	五穀飯	薑燒肉片	螞蟻上樹	炒蚵白菜	吻魚莧菜湯	水果	5.5	2.6	1.6	2.7	1.0	0.0	801.5
11/16	週三	白米飯	香菇肉絲羹飯	櫃子滷味	炒大陸妹	冰心地瓜	豆漿	5.8	3.0	1.7	2.6	0.0	0.0	790.5
11/17	週四	燕麥飯	宮保雞丁	白花燴炒	炒青江菜	味噌豆腐湯	產履豆漿	4.5	2.7	1.8	3.0	0.0	0.0	697.5
11/18	週五	胚芽飯	瓜仔蒸肉餅	蕃茄炒蛋	炒小白菜	冬瓜仙草蜜	水果	4.5	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	767.5
11/21	週一	地瓜飯	香酥魚丁	回鍋肉片	炒油菜	肉骨茶湯	水果	4.5	3.3	1.5	3.5	1.0	0.0	817.5
11/22	週二	五穀飯	香滷雞排	沙茶寬粉	炒蚵白菜	綜合火鍋湯	水果	5.7	2.5	1.3	3.0	1.0	0.0	814.0
11/23	週三	麵食	肉絲炒麵	蒸燒賣	炒大陸妹	蕃茄蛋花湯	豆漿	4.0	3.2	1.5	3.0	0.0	0.0	692.5
11/24	週四	糙米飯	泰式打拋豬	刺瓜燴雙鮮	炒青江菜	酸辣湯		4.5	3.0	1.9	2.7	0.0	0.0	709.3
11/25	週五	藜麥飯	鐵板豆腐	古早味蒸蛋	炒高麗菜	芋頭西米露	水果	5.4	2.0	1.2	2.6	1.0	0.0	735.0
11/28	週一	地瓜飯	咖哩肉丁	冬瓜燴雙鮮	炒蚵白菜	結球排骨湯	水果	4.8	2.4	1.8	2.8	1.0	0.0	747.0
11/29	週二	五穀飯	三杯雞	韓式雜菜	炒大陸妹	玉米蛋花湯	水果	6.0	2.6	1.2	2.8	1.0	0.0	831.0
11/30	週三	麵食	米粉湯	香滷雞翅	炒油菜	黑糖饅頭	豆漿	4.0	3.2	1.3	2.7	0.0	0.0	674.0

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。

※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

嘉義市大同國民小學校長盧淑娟