

嘉義市大同國民小學111年12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
12/1	星期四	白米飯	梅汁排骨	螞蟻上樹	炒大陸妹	榨菜肉絲湯		5.4	2.6	1.5	2.8	0.0	0.0	719.0
12/2	星期五	五穀米飯	蠔油燒百頁	鮮奶蒸蛋	炒油菜	地瓜西米露	水果	5.4	2.5	1.1	2.5	1.0	0.0	748.6
12/5	星期一	白米飯	栗子雞丁	絲瓜什錦	炒青江菜	玉穗排骨湯	水果	5.4	2.3	1.6	2.8	1.0	0.0	759.5
12/6	星期二	糙米飯	咖哩豬	高麗肉片	炒大陸妹	海帶芽蛋花湯	水果	4.8	2.4	1.6	2.7	1.0	0.0	721.5
12/7	星期三	麵食	泡菜烏龍麵	綜合滷味	炒油菜	奶皇包	豆漿	5.3	2.5	1.8	2.3	0.0	0.0	689.5
12/8	星期四	五穀米飯	香酥虱目魚排	三杯洋芋	炒高麗菜	酸辣湯	產履豆漿	5.0	2.7	1.0	3.5	0.0	0.0	718.6
12/9	星期五	地瓜飯	糖醋豆包	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	黑糖珍珠鮮奶	水果	5.2	2.0	1.6	2.7	1.0	0.0	719.5
12/12	星期一	黎麥飯	南瓜燉雞腿丁	醬爆白菜	炒青江菜	黃瓜排骨湯	水果	4.7	2.6	1.9	2.7	1.0	0.0	736.5
12/13	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	5.0	2.8	1.2	3.0	1.0	0.0	768.2
12/14	星期三	白米飯	香菇肉羹飯	滷雙拼	炒有機菜	雙色饅頭	豆漿	5.5	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	722.0
12/15	星期四	小米飯	香酥雞腿	豆干肉燥	炒小白菜	玉米濃湯		4.9	3.0	1.1	3.5	0.0	0.0	736.1
12/16	星期五	紫米飯	香菇滷味	菜脯蛋	炒大陸妹	脆圓仙草蜜	水果	4.9	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	687.7
12/19	管樂踩街補假不供餐													
12/20	星期二	糙米飯	咖哩雞丁	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	小魚白菜湯	水果	4.7	3.3	1.5	3.0	1.0	0.0	791.5
12/21	星期三	麵食	義大利肉醬麵	鹹酥雙拼	炒大陸妹	蘿蔔油腐排骨湯	豆漿	4.7	2.3	1.6	3.5	0.0	0.0	683.4
12/22	星期四	五穀米飯	破布子蒸魚	蔥爆肉絲	炒油菜	冬至湯圓		6.5	3.1	1.1	2.3	0.0	0.0	798.2
12/23	星期五	胚芽米飯	冬瓜筍乾滷	玉米滑蛋	炒菠菜	九尾雞湯	水果	4.9	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	707.1
12/26	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	4.9	3.2	1.3	2.5	1.0	0.0	770.5
12/27	星期二	燕麥飯	瓜仔肉燥	花瓜燴炒	炒油菜	日式茶壺湯	水果	4.5	2.6	2.0	2.8	1.0	0.0	732.7
12/28	星期三	油飯	飄香油飯	滷蛋	炒青江菜	薑母鴨	豆漿	4.5	3.4	1.4	2.8	0.0	0.0	713.8
12/29	星期四	地瓜飯	砂鍋鮮魚	塔香海帶根	炒高麗菜	蕃茄蛋花湯		4.6	2.7	1.7	3.0	0.0	0.0	685.7
12/30	星期五	紫米飯	鮮蔬咖哩	絲瓜燴蛋	炒小白菜	冬瓜山粉圓湯	水果	4.8	2.1	1.2	2.5	1.0	0.0	681.0

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。

※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:

幹事陳靜雯

學務主任:

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