

嘉義市大同國民小學 112 年 03 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	油脂與堅果種子	水果類	乳品	熱量
3/1	週三	麵食	肉絲炒麵	蒸燒賣	炒油菜	蕃茄蛋花湯	產履豆漿	4.0	3.0	1.4	2.8	0.0	0.0	666.0
3/2	週四	胚芽飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	炒蚵白菜	結球排骨湯		5.0	3.0	1.1	3.5	0.0	0.0	760.0
3/3	週五	藜麥飯	南洋咖哩	青花炒魷魚	炒高麗菜	檸檬愛玉	水果	5.2	1.9	1.5	2.8	1.0	0.0	730.0
3/6	週一	地瓜飯	香酥虱目魚排	菇菇肉片	炒大陸妹	榨菜肉絲湯	水果	5.0	2.4	1.6	3.5	1.0	0.0	787.5
3/7	週二	五穀飯	三杯雞	白花燴炒	炒菠菜	玉米排骨湯	水果	5.9	2.3	1.4	2.8	1.0	0.0	806.5
3/8	週三	油飯	香菇油飯	滷福州丸	白菜滷	養生鮮蔬湯	自煮豆漿	5.0	3.3	1.2	2.7	0.0	0.0	749.0
3/9	週四	糙米飯	咕咾肉	沙茶寬粉	紅絲地瓜葉	羅宋湯		6.2	2.7	1.6	3.0	0.0	0.0	811.5
3/10	週五	小米飯	瓜仔肉	蕃茄炒蛋	炒青江菜	椰漿芋頭西米露	水果	6.2	3.2	1.4	3.0	1.0	0.0	904.0
3/13	週一	地瓜飯	鐵板燒	泡菜年糕	炒油菜	當歸藥膳湯	水果	5.5	2.6	1.7	3.0	1.0	0.0	817.5
3/14	週二	五穀飯	茄汁雞丁	香油拌四色	炒蚵白菜	玉米蛋花湯	水果	5.3	3.2	1.3	2.7	1.0	0.0	825.0
3/15	週三	刈包	刈包	酸菜肉片	炒小白菜	肉羹麵線糊	自煮豆漿	4.0	3.4	1.1	2.7	0.0	0.0	684.0
3/16	週四	胚芽飯	醋燒排骨	蝦香豆薯	炒大陸妹	鮮蔬排骨湯		6.2	2.8	1.3	2.8	0.0	0.0	802.5
3/17	週五	燕麥飯	樹仔蒸石斑	桂竹筍炒肉絲	金菇青江菜	白玉雞湯	水果	5.0	3.6	1.3	2.9	1.0	0.0	843.0
3/18	週六	白圓麵	炸雞腿	鮮蔬白醬	炸薯條	珍珠鮮奶茶		4.8	2.3	0.5	3.5	0.0	0.0	678.5
3/20	週一		校慶補假											
3/21	週二	白米飯	咖哩肉丁	西芹炒雞柳	炒大白菜	結球排骨湯	水果	5.3	2.5	1.1	2.8	1.0	0.0	772.0
3/22	週三	麵食	紅燒豬肉麵	香酥魷魚丸	炒高麗菜	蒸芋泥包	自煮豆漿	4.6	3.0	1.4	3.5	0.0	0.0	739.5
3/23	週四	糙米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	炒地瓜葉	酸辣湯		5.8	2.7	1.6	3.0	0.0	0.0	783.5
3/24	週五	藜麥飯	泡菜干片	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	冬瓜仙草蜜	水果	5.2	2.3	1.4	2.8	1.0	0.0	757.5
3/25	週六	紫米飯	地瓜燒肉	回鍋肉片	柴魚青江菜	肉骨茶湯		5.6	3.3	1.4	2.7	0.0	0.0	796.0
3/27	週一	地瓜飯	椒鹽魚丁	蔥爆肉絲	炒大陸妹	金線蓮雞湯	水果	5.0	3.4	1.7	3.5	1.0	0.0	865.0
3/28	週二	五穀飯	蘑菇豬柳	小瓜雞柳	炒蚵白菜	綜合火鍋湯	水果	5.2	2.7	1.8	2.8	1.0	0.0	797.5
3/29	週三	米粉	古早味米粉湯	滷翅小腿	炒油菜	冰心地瓜	自煮豆漿	3.0	2.5	1.3	2.7	0.0	0.0	551.5
3/30	週四	胚芽飯	糖醋雞丁	青蔥菜脯蛋	炒青江菜	刺瓜魚丸湯		5.0	3.3	1.4	3.0	0.0	0.0	767.5
3/31	週五	小米飯	三杯鮑鮑菇	瓢瓜炒肉絲	炒高麗菜	黑糖珍珠撞奶	水果	6.0	1.9	1.8	2.8	1.0	0.0	793.5

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休

嘉義市大同國民小學校長盧淑娟