

嘉義市大同國民小學 112 年 04 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
4/6	週四	小米飯	洋蔥鳳梨肉片	刺瓜雞柳	炒高麗菜	狗尾草排骨湯		4.5	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0	771.5
4/7	週五	燕麥飯	咖哩百頁	櫃子滷味	炒美生菜	仙草蜜	水果	5.1	1.7	1.3	2.8	1.0	0.0	744.0
4/10	週一	白米飯	瓜仔肉燥	豆薯三絲	炒鵝白菜	結頭菜排骨湯	水果	5.2	2.8	1.5	2.8	1.0	0.0	838.5
4/11	週二	五穀飯	魚香燒肉	南瓜花生煨豆腐	蒜香油菜	日式茶壺湯	水果	5.0	2.7	1.4	2.8	1.0	0.0	814.5
4/12	週三	麵食	香菇魚羹麵	香酥魷魚丸	黑胡椒炒豆芽	抹茶紅豆饅頭	自煮豆漿	4.8	2.7	1.2	3.5	0.0	0.0	826.0
4/13	週四	燕麥飯	味噌燒石斑	壽喜燒	炒油菜	蕃茄蛋花湯		4.5	3.2	1.7	3.0	0.0	0.0	832.5
4/14	週五	胚芽飯	冬瓜滷筍干	玉米干丁	炒高麗菜	紅豆湯圓	水果	6.5	1.6	1.5	2.5	1.0	0.0	826.0
4/17	週一	白米飯	黑胡椒雞丁	白玉什錦	炒青江菜	紫菜玉米湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.8	1.0	0.0	750.0
4/18	週二	麥片飯	咖哩豬	芝香冬粉	炒油麥菜	南瓜濃湯	水果	5.7	2.8	1.5	3.0	1.0	0.0	841.5
4/19	週三	白米飯	雞魯飯	好麥豆沙包	炒大白菜	冬瓜油腐湯	自煮豆漿	6.0	3.4	1.1	3.5	0.0	0.0	860.0
4/20	週四	燕麥飯	蜜汁雞丁	培根銀芽	炒油菜	蔬菜湯	產履豆漿	5.2	2.5	1.5	2.8	0.0	0.0	715.0
4/21	週五	南瓜飯	糖醋豆包	高麗肉片	炒小白菜	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.5	1.8	1.6	3.5	1.0	0.0	707.5
4/24	週一	糙米飯	南瓜雞丁	螞蟻上樹	炒青江菜	關東煮	水果	5.8	2.7	1.6	2.8	1.0	0.0	834.5
4/25	週二	白米飯	清蒸魚	野菇豆腐	炒油菜	冬瓜排骨湯	水果	4.5	2.7	1.5	2.6	1.0	0.0	732.0
4/26	週三	麵食	紅燒豬肉麵	鹹酥雞	炒高麗菜	芋泥包	自煮豆漿	6.0	2.7	1.3	3.5	0.0	0.0	812.5
4/27	週四	胚芽飯	咖哩翅小腿	茄汁甜條	炒豆芽菜	當歸麵線湯		5.6	2.3	1.4	3.5	0.0	0.0	757.0
4/28	週五	紫米飯	泡菜凍豆腐	萵菇蒸蛋	炒鵝白菜	綠豆薏仁湯	水果	6.2	2.0	1.2	2.7	1.0	0.0	795.5

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：

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