

嘉義市大同國民小學 112 年 05 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	油脂與堅果種子	水果類	乳品	熱量
5/1	星期一	白米飯	紅燒雞丁	鐵板黑輪	炒青江菜	刺瓜排骨湯	水果	4.8	2.3	1.8	2.8	1.0	0.0	723.5
5/2	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	1.5	3.0	1.0	0.0	732.6
5/3	星期三	麵食	泡菜烏龍麵	綜合滷味	炒有機小松	芋泥包	自煮豆漿	5	2.4	1.8	2.7	0.0	0.0	679.9
5/4	星期四	五穀米飯	糖醋魚丁	三杯洋芋	炒高麗菜	酸辣湯		5.0	2.9	1.1	3.5	0.0	0.0	735.6
5/5	星期五	地瓜飯	蠔油燒百頁	洋葱玉米炒蛋	炒小白菜	黑糖珍珠鮮奶	水果	5.5	1.7	1.3	3.0	1.0	0.0	724.3
5/8	星期一	燕麥飯	南瓜燉雞腿丁	醬爆白菜	炒有機青江菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.7	2.4	1.8	2.8	1.0	0.0	724.0
5/9	星期二	燕麥飯	糖醋排骨	筍茸炒肉絲	炒高麗菜	日式味噌豆腐湯	水果	4.5	2.6	1.7	3.0	1.0	0.0	731.6
5/10	星期三	白米飯	高麗菜粥	沙茶獅子頭	炒油菜	冰烤地瓜	自煮豆漿	5.0	3.0	1.5	2.7	0.0	0.0	716.5
5/11	星期四	小米飯	香酥魚下巴	泡菜年糕	炒小白菜	鮮筍肉絲湯	產履豆漿	4.9	2.6	1.4	3.5	0.0	0.0	714.1
5/12	星期五	紫米飯	香菇滷味	蕃茄炒豆腐	炒空心菜	冬瓜椰果	水果	5.2	1.6	1.5	2.6	1.0	0.0	683.4
5/15	星期一	地瓜飯	咖哩雞腿丁	梅干肉燥冬瓜	炒小白菜	小魚白菜湯	水果	4.7	2.5	1.6	3.0	1.0	0.0	735.5
5/16	星期二	糙米飯	薑燒肉片	麻婆豆腐	炒高麗菜	南瓜排骨湯	水果	5.0	3.2	1.2	2.8	1.0	0.0	788.4
5/17	星期三	麵食	什錦炒烏龍麵	福州丸	炒青江菜	日式茶壺湯	自煮豆漿	4.0	2.7	1.5	2.8	0.0	0.0	631.1
5/18	星期四	五穀米飯	香酥鯖魚	筍香雜菜羹	炒有機小松	結菜魚丸湯		4.5	2.6	1.5	3.5	0.0	0.0	689.3
5/19	星期五	白米飯	打拋干丁	日式蒸蛋	蝦香花蒲	清涼仙草蜜	水果	4.8	2.6	1.6	2.7	1.0	0.0	736.1
5/22	星期一	小米飯	瓜仔燒雞	沙茶豬肉	炒大陸妹	韓國紫菜蛋花湯	水果	4.9	2.6	1.5	3.0	1.0	0.0	754.0
5/23	星期二	燕麥飯	絞瓜肉燥	花瓜燴炒	炒高麗菜	九尾雞湯	水果	4.5	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	751.2
5/24	星期三	炊飯	豬肉野菇雜炊	蜜汁干丁	炒青江菜	海結排骨湯	自煮豆漿	5.2	3.0	1.5	2.8	0.0	0.0	734.6
5/25	星期四	地瓜飯	香酥魷魚排	咖哩洋芋	炒油菜	刺瓜排骨湯		5.1	2.5	1.2	3.5	0.0	0.0	715.6
5/26	星期五	紫米飯	味噌燒凍腐	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	冬瓜山粉圓	水果	5.5	1.7	1.4	3.0	1.0	0.0	726.7
5/29	星期一	白米飯	糖醋果香肉	螞蟻上樹	炒大陸妹	冬瓜排骨湯	水果	5.6	2.4	1.7	2.8	1.1	0.0	788.8
5/30	星期二	黑芝麻飯	洋芋燒肉	白菜滷	炒油菜	白玉雞湯	水果	5.0	2.5	1.8	3.0	1.0	0.0	760.7
5/31	星期三	白米飯	鮮筍粥	滷肉排	炒高麗菜	漢堡	自煮豆漿	5.0	2.7	1.3	2.8	0.0	0.0	694.3

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：)

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 盧淑娟

本校一律使用國產豬、牛肉食材