

嘉義市大同國民小學 學校114年05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
4/28														
4/29														
4/30														
5/1	週四	藜麥飯	照燒雞丁	玉米肉末	炒青梗白菜	結球排骨湯		5.0	2.3	1.1	2.8	0.0	0.0	676.0
5/2	週五	糙米飯	泰式打拋豬	起司馬鈴薯炒蛋	炒蚵白菜	冬瓜檸檬愛玉	水果	4.3	2.8	1.0	3.0	1.0	0.0	731.0
5/5	週一	白米飯	香酥魚丁	砂鍋什錦	炒油菜	榨菜肉絲湯		4.0	2.5	1.6	3.5	1.0	0.0	725.0
5/6	週二	五穀飯	梅汁排骨	刺瓜魚丸	炒蚵白菜	玉米排骨湯		4.5	2.5	1.2	2.8	1.0	0.0	718.5
5/7	週三	特餐	肉絲蛋炒飯	奶皇包	炒青梗白菜	關東煮湯	豆漿	5.7	2.4	1.2	2.9	0.0	0.0	739.5
5/8	週四	小米飯	茄汁雞丁	香油拌四色	炒高麗菜	紫菜蛋花湯		4.0	2.7	1.3	2.8	0.0	0.0	641.0
5/9	週五	胚芽飯	鐵板燒	日式蒸蛋	炒薤菜	綠豆薏仁湯	水果	5.6	2.5	1.1	2.8	1.0	0.0	793.0
5/12	週一	白米飯	蜂蜜炸雞	竹筍炒肉絲	炒高麗菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	759.5
5/13	週二	五穀飯	蔥爆豬柳	螞蟻上樹	炒油菜	刺瓜排骨湯	水果	4.8	2.6	1.7	3.0	1.0	0.0	768.5
5/14	週三	特餐	義大利肉醬麵	蒸蔥肉餡餅	炒蚵白菜	黑糖包	豆漿	6.0	2.3	1.0	3.0	0.0	0.0	752.5
5/15	週四	小米飯	三杯雞	麻婆燴豆腐	炒青梗白菜	冬瓜蛤蠣湯	腹壓豆漿	4.6	3.0	1.0	2.9	0.0	0.0	702.5
5/16	週五	糙米飯	洋芋燒肉	香蔥菜圃蛋	枸杞絲瓜	珍珠麥茶	水果	5.1	2.3	1.1	2.8	1.0	0.0	743.0
5/19	週一	白米飯	香酥魷魚排	茄汁豆腐	炒油菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	717.5
5/20	週二	五穀飯	醋燒排骨	宮廷年糕	炒青梗白菜	酸菜鮮筍湯	水果	4.5	2.4	1.8	2.8	1.0	0.0	726.0
5/21	週三	特餐	雞肉絲料理	滷肉汁	炒大白菜	味噌湯	豆漿	4.0	2.9	1.0	3.2	0.0	0.0	666.5
5/22	週四	胚芽飯	花瓜燉雞	鐵板甜條	炒蚵白菜	莧菜吻魚湯		4.3	2.1	1.6	2.8	0.0	0.0	624.5
5/23	週五	紫米飯	醬爆幸菇	黃金玉米炒蛋	炒薤菜	紅豆西米露	水果	5.8	2.3	5.8	2.9	1.0	0.0	914.0
5/26	週一	白米飯	酥炸虱目魚柳	絲瓜麵線	炒高麗菜	紫菜玉米蛋花湯	水果	5.0	2.4	1.2	3.5	1.0	0.0	777.5
5/27	週二	五穀飯	筍乾扣肉	紅絲蒸蛋	炒大白菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.0	3.0	1.3	2.7	1.0	0.0	719.0
5/28	週三	肉粽	肉粽	冰糖滷黑干	炒油菜	香菇肉羹	豆漿	4.0	2.8	1.1	2.8	0.0	0.0	643.5
5/29	週四	藜麥飯	壽喜燒雞	三杯洋芋	炒薤菜	紅棗排骨湯		4.3	2.6	1.0	3.0	0.0	0.0	656.0
5/30														

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。

備註3：本菜單含有魚類、蛋類、堅果類、芝麻、牛奶、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。

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