

嘉義市大同國民小學 學校114年10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	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品	水果類	豆魚肉蛋	熱量
10/1	週三	白米飯	鮮蔬白醬燉飯	大成卡啦脆皮雞排	炒高麗菜	漢堡	豆漿	6.4	3.5	1.1	0.0	0.0	2.5	801.6
10/2	週四	糙米飯	韓式烤肉	玉米肉末	炒地瓜葉	蘿蔔雞湯		4.8	2.8	1.5	0.0	0.0	2.6	678.2
10/3	週五	白米飯	糖醋油腐	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	雙圓甜湯	水果	4.9	3.0	1.1	1.0	1.0	2.4	669.8
10/7	週二	小米飯	蘑菇豬柳	高麗肉片	炒小白菜	海帶芽蛋花湯	水果	4.5	3.0	1.7	1.0	1.0	2.6	731.6
10/8	週三	麵食	什錦烏龍湯麵	鹹酥雙拼	炒油菜	蔓越莓饅頭	豆漿	5.3	3.5	1.2	0.0	0.0	2.5	729.2
10/9	週四	五穀飯	花瓜燉雞	玉米燴豆腐	炒高麗菜	筍片排骨湯		4.2	2.8	1.4	0.0	0.0	2.7	642.3
10/13	週一	白米飯	南瓜燉雞腿丁	醬爆白菜	炒油菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.7	1.4	0.0	1.0	2.3	675.4
10/14	週二	糙米飯	糖醋排骨	彩繪玉米	炒小白菜	當歸藥膳湯	水果	4.8	2.9	1.3	1.0	1.0	2.4	723.3
10/15	週三	白米飯	香菇肉羹飯	冰糖滷味	炒青花	爆漿黑糖饅頭	豆漿	6.0	2.7	1.3	0.0	0.0	2.5	743.2
10/16	週四	胚芽飯	甘梅雞翅	打拋甘丁	炒青江菜	玉米濃湯	光泉國產豆奶	4.4	3.5	1.1	0.0	0.0	2.5	665.6
10/17	週五	黎麥飯	三杯杏鮑菇	茶碗蒸	炒高麗菜	綠豆湯	水果	6.0	2.8	1.1	1.0	1.0	2.0	766.4
10/20	週一	白米飯	照燒雞丁	培根花菜	炒油菜	玉米蛋花湯	水果	4.6	3.0	1.4	0.0	0.0	2.3	709.3
10/21	週二	紫米飯	蜜汁燒肉	鮭魚聰明蛋	炒大白菜	味噌湯	水果	4.6	2.9	1.0	1.0	0.0	2.9	739.0
10/22	週三	紅麵線	肉絲麵線糊	關東煮	炒高麗菜	雙色饅頭	豆漿	3.9	2.7	1.4	0.0	0.0	2.6	610.1
10/23	週四	五穀飯	香酥虱目魚柳	茄燒豆腐	炒青花	榨菜肉絲湯		4.4	3.5	1.1	0.0	0.0	2.8	687.5
10/27	週一	白米飯	茶香滷雞排	奶香洋芋	炒小白菜	冬瓜排骨湯	水果	4.7	2.8	1.1	0.0	0.0	2.4	707.2
10/28	週二	黎麥飯	筍香肉燥	滷黑輪	炒大白菜	香菇雞湯	水果	4.5	3.0	1.5	1.0	0.0	2.1	690.3
10/29	週三	白油麵	酸辣湯麵	酸菜肉片	炒青江菜	刈包	豆漿	5.0	2.8	1.0	0.0	0.0	3.0	709.0
10/30	週四	糙米飯	香酥蝦排	筍茸炒肉絲	炒高麗菜	番茄蛋花湯		4.0	3.5	1.5	0.0	0.0	2.4	640.7
10/31	週五	紫米飯	鐵板豆腐	玉米炒蛋	炒油菜	脆圓米苔目	水果	4.9	3.0	1.0	1.0	0.0	2.2	712.8

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