

嘉義市大同國民小學 學校114年11月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	全穀根莖	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品	水果	豆魚肉蛋	熱量
11/3	週一	白米飯	香酥虱目魚排	茄燒豆腐	炒油菜	榨菜肉絲湯	4.5	3.5	1.2	1.0	1.0	3	757.5
11/4	週二	五穀飯	蘑菇豬柳	絲瓜麵線	炒蚵白菜	紫菜蛋花湯	5.0	3.0	1.5	1.0	1.0	2.5	770.0
11/5	週三	特餐	肉絲蛋炒飯	蒸鮮肉包	炒高麗菜	關東煮湯	5.9	3.0	1.2	0.0	豆漿	2.5	765.5
11/6	週四	胚芽飯	三杯雞	玉米肉末	炒大白菜	刺瓜排骨湯	5.8	2.8	1.3	0.0	0.0	2.3	737.0
11/7	週五	糙米飯	鐵板燒	金菇炒蛋	炒葉萐苣	雙圓甜湯	5.8	2.8	1.2	1.0	1.0	2.6	821.5
11/10	週一	白米飯	可樂雞翅	白菜滷	炒油菜	玉米蛋花湯	4.8	2.7	1.2	0.0	1.0	2.1	705.0
11/11	週二	五穀飯	梅汁排骨	刺瓜魚丸	炒高麗菜	白玉排骨湯	5.0	2.7	1.6	1.0	1.0	2.3	744.0
11/12	週三	特餐	蘑菇鐵板麵	麥克雞塊	炒青梗白菜	冰心地瓜	4.3	3.5	1.0	0.0	豆漿	2.9	701.0
11/13	週四	小米飯	茄汁雞丁	海帶三絲	炒蚵白菜	玉米濃湯	4.9	2.8	1.4	0.0	0.0	2.9	721.5
11/14	週五	藜麥飯	瓜仔肉燥	日式蒸蛋	炒葉萐苣	冬瓜檸檬	4.6	3.0	1.0	1.0	1.0	2.7	744.5
11/17	週一	白米飯	炸豬排	京醬肉片	炒蚵白菜	脆筍雞湯	4.5	3.50	1.3	0.0	1.0	2.7	767.5
11/18	週二	五穀飯	泰式打拋豬	洋蔥炒蛋	炒油菜	玉米排骨湯	4.7	3.0	1.3	1.0	1.0	3.0	781.5
11/19	週三	特餐	雞肉絲料理	滷肉汁	炒大白菜	味增湯	4.5	3.0	1.0	0.0	豆漿	3.0	700.0
11/20	週四	燕麥飯	蜜汁雞丁	玉米燴豆腐	炒高麗菜	薑絲冬瓜湯	4.9	2.8	1.0	0.0	0.0	2.9	711.5
11/21	週五	紫米飯	洋芋燒肉	鐵板甜條	炒青梗白菜	珍珠麥茶	5.9	2.9	1.2	1.0	1.0	2.0	783.5
11/24	週一	白米飯	酥炸魚柳	蕃茄炒蛋	炒油菜	酸辣湯	5.5	3.5	1.0	0.0	1.0	2.6	822.5
11/25	週二	五穀飯	筍乾扣肉	青花鯪魚	炒高麗菜	結球魚丸湯	4.5	2.70	1.7	1.0	1.0	2.3	711.5
11/26	週三	特餐	麵線糊	關東煮	炒蚵白菜	蒸奶皇包	4.7	2.60	1.3	0.0	豆漿	2.2	643.5
11/27	週四	胚芽飯	花瓜燉雞	醋溜土豆絲	炒高麗菜	玉米凍腐湯	5.3	2.8	1.3	0.0	0.0	2.3	702.0
11/28	週五	小米飯	醬爆杏菇	鮪魚聰明蛋	炒葉萐苣	紅豆西米露	5.7	2.9	1.3	1.0	1.0	2.6	817.0

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。