

嘉義市大同國民小學 學校114年12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	豆魚肉蛋	熱量
12/1	週一	白米飯	南瓜燉雞腿丁	醬爆白菜	炒青江菜	當歸藥膳湯	水果	4.2	2.8	1.7	0.0	2.3	680.3
12/2	週二	糙米飯	糖醋排骨	肉香玉米	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	4.8	3.0	1.2	1.0	2.2	710.8
12/3	週三	白米飯	香菇肉羹飯	滷魷魚丸	炒油菜	爆漿黑糖饅頭	非基改豆漿	5.7	2.7	1.1	0.0	2.7	732.6
12/4	週四	胚芽飯	梅子雞翅	蕃茄豆腐	炒小白菜	玉米濃湯		4.2	3.5	1.0	0.0	2.9	678.8
12/5	週五	五穀飯	香菇滷味	茶碗蒸	炒韭菜豆芽	冬瓜脆圓湯	水果	4.6	2.6	1.3	1.0	2.1	674.3
12/8	週一	白米飯	梅汁肉丁	螞蟻上樹	炒油菜	榨菜肉絲湯	水果/光泉國產豆奶	5.1	2.9	1.7	0.0	2.7	775.2
12/9	週二	紫米飯	栗子雞丁	奶香洋芋	炒高麗菜	小魚味噌湯	水果	5.3	3.0	1.0	1.0	2.4	754.6
12/10	週三	義大利麵	義大利肉醬麵	紅燒獅子頭	炒韭菜豆芽	芋泥包	非基改豆漿	6.2	2.8	1.1	0.0	2.6	763.8
12/11	週四	麥片飯	樹子蒸魚	鐵板肉絲	炒油菜	九尾雞湯		5.3	2.8	1.3	0.0	3.0	876.2
12/12	週五	糙米飯	蘿蔔燒雞	菜脯蛋	炒美生菜	馬鈴薯濃湯	水果	4.8	3.0	1.4	1.0	2.7	752.1
12/13	週六	漢堡	卡啦雞排	鯖魚聰明蛋	炒高麗菜	珍珠奶茶		4.1	3.5	1.0	0.0	3.0	679.3
12/16	週二	胚芽飯	蒜泥白肉	滷黑輪	炒油菜	香菇雞湯	水果	5.2	3.0	1.5	1.0	2.5	767.1
12/17	週三	紅麵線	肉絲麵線糊	酸菜炒肉片	炒高麗菜	刈包	非基改豆漿	3.4	2.8	1.2	0.0	2.9	597.7
12/18	週四	糙米飯	香酥烏魚片	味噌豆腐	炒青江菜	冬瓜蛤蜊湯		4.5	3.5	1.2	0.0	2.8	696.7
12/19	週五	小米飯	薑母雞	菇菇炒蛋	炒小白菜	紅豆湯圓	水果	6.3	2.8	1.1	1.0	3.6	830.6
12/23	週二	白米飯	鹽酥雞	培根高麗菜	炒油菜	海帶芽蛋花湯	水果	4.8	3.5	1.3	0.0	3.5	757.6
12/24	週三	小烏龍麵	紅燒豬肉麵	茶葉蛋	炒青江菜	蔓越莓饅頭	非基改豆漿	4.5	2.7	1.2	0.0	2.7	646.1
12/26	週五	五穀飯	麻油雞	紅絲蒸蛋	炒菠菜	芋頭西米露	水果	6.0	2.8	1.0	1.0	2.8	815.1
12/29	週一	白米飯	韓式蜜汁燒肉	三杯洋芋	炒油菜	玉米排骨湯	水果	5.3	0.0	1.1	0.0	2.5	629.3
12/30	週二	糙米飯	京都蒲燒鯛	南瓜豆腐煲	炒白花菜	白玉雞湯	水果	4.8	2.7	1.1	1.0	2.6	724.1
12/31	週三	白米飯	鮮蔬白醬燉飯	麥克雞塊	炒高麗菜	奶油餐包	非基改豆漿	6.5	3.5	1.1	0.0	2.5	808.4

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。

※經營養師審核：☒通過 ☐不通過(原因：) 本校一律使用國產豬、牛肉食材