# 嘉義市大同國民小學學校110年 09月份午餐菜單

| 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 | 堅果種子 | 水果類 | 乳品 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8/31 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/1 | 週三 | 白米飯 | 雞肉飯 | 滷蛋 | 炒蚵白菜 | 味噌海芽湯 | 豆漿 | 4.0 | 2.7 | 1.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 606.5 |
| 9/2 | 週四 | 胚芽飯 | 黑胡椒豬柳 | 冬瓜燴鴿蛋 | 炒大陸妹 | 蘿蔔排骨湯 | | 4.0 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 637.5 |
| 9/3 | 週五 | 燕麥飯 | 三杯杏鮑菇 | 蝦香豆薯 | 炒油菜 | 冬瓜檸檬愛玉 | 水果 | 4.5 | 1.4 | 1.8 | 2.7 | 1.0 | 0.0 | 646.5 |
| 9/6 | 週一 | 地瓜飯 | 樹子蒸魚 | 蔥爆肉絲 | 炒空心菜 | 青木瓜排骨湯 | 水果 | 4.0 | 2.0 | 1.7 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 631.5 |
| 9/7 | 週二 | 五穀飯 | 蔥燒雞丁 | 螞蟻上樹 | 油蔥地瓜葉 | 酸菜鮮筍湯 | 水果 | 4.0 | 2.1 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 650.0 |
| 9/8 | 週三 | 麵食 | 茄汁義大利麵 | 香酥小雞塊 | 炒油菜 | 玉米濃湯 | 豆漿 | 4.1 | 2.5 | 1.2 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 639.5 |
| 9/9 | 週四 | 糙米飯 | 粉蒸肉 | 家常豆腐 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花湯 | | 4.3 | 3.0 | 1.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 650.0 |
| 9/10 | 週五 | 小米飯 | 泡菜干片 | 鮪魚聰明蛋 | 炒蚵白菜 | 綠豆薏仁湯 | 水果 | 6.0 | 1.7 | 1.3 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 748.0 |
| 9/11 | 週六 | 白米飯 | 宮保雞丁 | 香炒四色 | 炒高麗菜 | 肉骨茶湯 | | 4.7 | 2.1 | 1.1 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 640.0 |
| 9/13 | 週一 | 地瓜飯 | 壽喜燒肉 | 馬鈴薯燉肉 | 炒蚵白菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 4.3 | 2.6 | 1.4 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 690.0 |
| 9/14 | 週二 | 紫米飯 | 三杯雞丁 | 鮮筍炒肉絲 | 炒油菜 | 綜合火鍋湯 | 水果 | 4.1 | 2.6 | 1.8 | 2.7 | 1.0 | 0.0 | 708.5 |
| 9/15 | 週三 | 白米飯 | 香菇肉絲羹飯 | 飄香滷味 | 炒大陸妹 | 冰心地瓜 | 豆漿 | 5.0 | 3.2 | 1.5 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 717.5 |
| 9/16 | 週四 | 胚芽飯 | 蜜汁雞丁 | 麻婆豆腐 | 炒青江菜 | 薑絲冬瓜蛤蜊湯 | | 4.4 | 3.1 | 1.0 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 700.5 |
| 9/17 | 週五 | 燕麥飯 | 田園咖哩 | 青蔥菜脯蛋 | 炒高麗菜 | 冬瓜粉圓湯 | 水果 | 4.4 | 2.3 | 1.1 | 2.7 | 1.0 | 0.0 | 689.5 |
| 9/20 | 週一 | 彈性放假 | | | | | | | | | | | | |
| 9/21 | 週二 | 中秋節 | | | | | | | | | | | | |
| 9/22 | 週三 | 麵食 | 家常炒麵 | 香滷雞翅 | 炒蚵白菜 | 紅棗雞湯 | | 3.7 | 2.8 | 1.2 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 602.5 |
| 9/23 | 週四 | 小米飯 | 泰式打拋豬 | 牛奶蒸蛋 | 炒大陸妹 | 玉米排骨湯 | | 4.3 | 2.8 | 1.0 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 644.0 |
| 9/24 | 週五 | 芝麻飯 | 糖醋雞丁 | 銀芽雞絲 | 炒油菜 | 仙草蜜 | 水果 | 6.0 | 2.3 | 1.4 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 800.0 |
| 9/27 | 週一 | 地瓜飯 | 香酥魚丁 | 泡菜年糕 | 炒大陸妹 | 鮮筍排骨湯 | 水果 | 4.5 | 3.0 | 1.4 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 770.0 |
| 9/28 | 週二 | 五穀飯 | 茄汁雞丁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒蚵白菜 | 吻魚莧菜湯 | 水果 | 4.00 | 2.9 | 1.5 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 703.0 |
| 9/29 | 週三 | 白米飯 | 肉絲蛋炒飯 | 香滷雞排 | 炒油菜 | 蘿蔔鮮蔬湯 | 豆漿 | 4.2 | 2.5 | 1.2 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 624.0 |
| 9/30 | 週四 | 胚芽飯 | 筍乾豬腳 | 回鍋肉片 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花湯 | | 4.0 | 3.0 | 1.2 | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 661.0 |

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。

※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

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校長盧淑娟