

嘉義市大同國民小學110年11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	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂與堅果種子	水果類	乳品	熱量
11/1	星期一	白米飯	梅干扣肉	蝦米肉絲朴瓜	炒高麗菜	蘿蔔中排骨湯	水果	4.1	2.3	2.0	2.4	1.0	0.0	662.7
11/2	星期二	糙米飯	京醬雞丁	和風洋芋	炒油菜	冬瓜蓮子湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	675.1
11/3	星期三	白米飯	雞肉飯	滷蛋	白菜滷	高鈣味噌湯	豆漿	4.0	2.9	1.0	2.1	0.0	0.0	602.2
11/4	星期四	五穀米飯	炸雞翅	麥芽糖滷味	芹香銀芽	榨菜肉絲湯		4.0	2.4	1.3	3.0	0.0	0.0	613.0
11/5	星期五	地瓜飯	三杯油豆腐	鮮奶蒸蛋	炒小白菜	黑糖珍珠鮮奶	水果	5.3	1.7	1.3	2.7	1.0	0.0	697.2
11/8	星期一	蔡麥飯	南瓜燉雞腿丁	醬爆白菜	炒小蘿蔓	黃瓜排骨湯	水果	4.3	2.4	1.0	2.6	1.0	0.0	668.6
11/9	星期二	燕麥飯	糖醋排骨	肉香玉米	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	4.4	2.6	1.2	2.7	1.0	0.0	699.3
11/10	星期三	白米飯	漢堡	黑胡椒洋蔥肉片	炒油菜	高麗菜粥	豆漿	4.5	2.1	1.5	2.2	0.0	0.0	594.3
11/11	星期四	小米飯	虱目魚柳	豆干肉燥	炒小白菜	玉米濃湯		4.4	2.2	1.4	3.0	0.0	0.0	628.4
11/12	星期五	紫米飯	香菇滷味	紅蘿蔔炒蛋	青花椰炒木耳	燒仙草	水果	5.6	1.1	1.9	2.3	1.0	0.0	670.2
11/15	星期一	地瓜飯	咖哩雞腿丁	木須肉片	炒小白菜	小魚白菜湯	水果	4.2	2.7	1.7	2.7	1.0	0.0	705.0
11/16	星期二	糙米飯	薑燒肉片	麻婆豆腐	炒高麗菜	南瓜排骨湯	水果	4.6	3.0	1.2	2.5	1.0	0.0	733.1
11/17	星期三	麵食	味噌白湯拉麵	醬滷火鍋片	炒青江菜	奶酥餐包	豆漿	5.0	2.8	1.0	2.4	0.0	0.0	676.4
11/18	星期四	五穀米飯	炸雞排	梅干肉燥冬瓜	炒油菜	日式茶壺湯		4.0	2.3	2.0	3.0	0.0	0.0	622.9
11/19	星期五	白米飯	三杯菇菇油豆腐	咖哩寬粉	蔬菜(日式柴魚照燒醬)	紅蘿蔔濃湯	水果	5.1	1.7	2.6	2.7	1.0	0.0	714.8
11/22	星期一	小米飯	地瓜燒雞	蕃茄豆腐	炒大陸妹	冬瓜排骨湯	水果	4.3	2.6	1.3	2.5	1.0	0.0	685.9
11/23	星期二	燕麥飯	瓜仔肉燥	花瓜燴炒	炒油菜	九尾雞湯	水果	4.0	2.8	2.0	2.4	1.0	0.0	692.4
11/24	星期三	油飯	飄香油飯	滷蛋	紅絲銀芽	薑母鴨	豆漿	4.0	2.4	1.3	2.7	0.0	0.0	599.9
11/25	星期四	地瓜飯	砂鍋鮮魚	塔香海帶根	炒高麗菜	蕃茄蛋花湯		4.1	2.6	1.7	2.7	0.0	0.0	630.9
11/26	星期五	紫米飯	冬瓜筍乾滷	玉米滑蛋	炒小白菜	冬瓜山粉圓湯	水果	5.4	1.7	1.7	2.2	0.0	0.0	691.1
11/29	星期一	白米飯	泰式打拋豬	花瓜雞柳	炒大陸妹	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	2.7	1.8	2.4	1.0	0.0	680.3
11/30	星期二	薏仁飯	荷葉蒸雞	回鍋肉片	炒油菜	筍絲豆腐羹	水果	4.4	3.0	1.2	2.3	1.0	0.0	710.5

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：蔬食餐：每週五提供。

備註4：11月19(五)澧食主廚入校日

※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