

嘉義市大同國民小學 112年11月份午餐菜單

供應商：豐富家

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
10/30														
10/31														
11/1	週三	特餐	茄汁義大利肉醬麵	蒸肉包	炒油菜	南瓜濃湯	豆漿	5.3	2.1	1.2	2.9	0.0	0.0	689.0
11/2	週四	小米飯	味噌燒雞	刺瓜鮮燴	炒高麗菜	玉米排骨湯		5.0	2.6	1.4	2.8	0.0	0.0	706.0
11/3	週五	燕麥飯	沙茶豆腐煲	鮮奶蒸蛋	紅絲地瓜葉	綠豆QQ湯	水果	6.1	2.1	1.0	3.0	1.0	0.0	804.5
11/6	週一	地瓜飯	糖醋鮮魚	蔥爆肉絲	炒小白菜	羅宋湯	水果	4.7	3.0	1.8	3.5	1.0	0.0	816.5
11/7	週二	五穀飯	咖哩肉丁	冬瓜魚丸	炒蚵白菜	小魚味噌湯	水果	4.8	2.8	1.6	3.0	1.0	0.0	781.0
11/8	週三	特餐	香菇肉絲羹飯	冰糖滷味	炒油菜	蒸起司饅頭	自煮豆漿	7.0	2.5	1.5	2.8	0.0	0.0	841.0
11/9	週四	胚芽飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	酸菜鮮筍湯		5.5	2.4	1.7	3.0	0.0	0.0	742.5
11/10	週五	糙米飯	瓜仔肉	紅絲炒蛋	炒高麗菜	黑糖珍珠撞奶	水果	5.1	3.3	1.3	3.1	1.0	0.0	836.5
11/13	週一	地瓜飯	梅子雞	菇菇肉片	炒油菜	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.6	1.8	2.8	1.0	0.0	741.0
11/14	週二	五穀飯	壽喜燒肉	蝦香豆薯	炒蚵白菜	玉米蛋花湯	水果	5.9	2.6	1.2	3.0	1.0	0.0	833.0
11/15	週三	特餐	家常炒麵	蒸雙色燒賣	炒大陸妹	酸辣湯	自煮豆漿	4.5	3.1	1.3	2.9	0.0	0.0	710.5
11/16	週四	紫米飯	三杯雞	韓式拌雜菜	炒有機蔬菜	刺瓜排骨湯		5.9	2.3	1.5	3.0	0.0	0.0	758.0
11/17	週五	藜麥紅	咖哩百頁	香蔥菜脯蛋	炒高麗菜	冬瓜仙草蜜	水果	4.9	2.2	1.0	3.2	1.0	0.0	737.0
11/20	週一	地瓜飯	香酥虱目魚排	回鍋肉片	炒大陸妹	白玉雞湯	水果	4.5	3.0	1.0	3.5	1.0	0.0	782.5
11/21	週二	五穀飯	筍乾扣肉	刺瓜燴魷魚	炒高麗菜	番茄蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.8	1.0	0.0	743.5
11/22	週三	特餐	肉絲蛋炒飯	關東滷味	炒油菜	綜合火鍋湯	自煮豆漿	5.5	2.4	1.6	3.0	0.0	0.0	740.0
11/23	週四	小米飯	蔥燒雞丁	回鍋肉片	炒有機蔬菜	肉骨茶湯	國產豆漿	4.5	3.0	1.6	3.0	0.0	0.0	715.0
11/24	週五	胚芽飯	塔香杏鮑菇	玉米炒蛋	炒蚵白菜	椰漿芋頭西米露	水果	5.9	2.4	1.1	3.0	1.0	0.0	815.5
11/27	週一	地瓜飯	橙汁排骨	泡菜年糕	炒油菜	當歸藥膳湯	水果	4.9	2.5	1.8	3.0	1.0	0.0	770.5
11/28	週二	五穀飯	泰式打拋豬	青花炒雞柳	炒高麗菜	味噌湯	水果	4.5	2.6	1.9	3.1	1.0	0.0	757.0
11/29	週三	特餐	古早味米粉湯	鹽酥雞	炒大陸妹	蒸豆沙包	自煮豆漿	4.0	2.7	1.3	3.5	0.0	0.0	672.5
11/30	週四	紫米飯	醬爆雞丁	茄燒豆腐	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯		4.5	3.1	1.2	3.0	0.0	0.0	712.5
12/1														

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：

學務主任：

校長：