

嘉義市大同國民小學110年10月份午餐菜單

供應商：嘉全

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	油類與堅果種子	水果類	乳品	熱量
10/1	星期五	胚芽飯	咖哩百頁	玉米炒蛋	炒小白菜	冬瓜檸檬愛玉	水果	4.5	2.3	1.0	2.7	1.0	0	679
10/4	星期一	白米飯	瓜仔肉燥	豆薯三絲	炒鵝白菜	馬鈴薯排骨湯	水果	4.4	2.6	1.3	2.5	1.0	0.0	692
10/5	星期二	五穀飯	三杯雞	蕃茄豆腐	炒青江菜	冬瓜排骨湯	水果	4.0	2.6	1.3	2.5	1.0	0.0	665
10/6	星期三	麵食	香菇肉羹麵	滷蛋	黑胡椒炒豆芽	菠蘿麵包	豆漿	5.5	2.4	1.2	2.0	0.0	0.0	677
10/7	星期四	燕麥飯	香酥鯖魚	刺瓜什錦	炒油菜	什錦蛋花湯		4.0	2.1	1.5	3.0	0.0	0.0	600
10/8	星期五	胚芽飯	泡菜凍豆腐	玉米炒蛋	炒小白菜	綠豆薏仁湯	水果	6.0	2.9	1.1	2.4	1.0	0.0	754
10/11	節日補假													
10/12	星期二	白米飯	樹子蒸魚	麻婆豆腐	炒青江菜	菇菇湯	水果	4.0	2.3	1.2	2.4	1.0	0.0	690
10/13	星期三	白米飯	高麗菜粥	麥芽糖滷味	炒鵝白菜	冰心地瓜	豆漿	4.6	2.2	1.4	2.2	0.0	0.0	606
10/14	星期四	燕麥飯	洋蔥鳳梨肉片	刺瓜雞柳	炒大白菜	當歸排骨湯		4.2	2.5	2.2	2.4	0.0	0.0	615
10/15	星期五	小米飯	糖醋豆包	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	仙草蜜	水果	4.5	2.5	1.4	2.4	1.0	0.0	690
10/18	星期一	白米飯	味噌雞丁	家常豆腐	炒鵝白菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.0	2.9	1.4	2.4	1.0	0.0	685
10/19	星期二	五穀飯	地瓜粉蒸肉	豆薯炒蛋	黑胡椒炒豆芽	羅宋湯	水果	4.6	2.6	1.3	2.2	1.0	0.0	692
10/20	星期三	麵食	紅燒豬肉麵	蔥燒杏鮑菇油豆腐	白菜滷	奶油餐包	豆漿	4.8	2.7	1.1	2.2	0.0	0.0	648
10/21	星期四	燕麥飯	炸雞翅	壽喜燒	炒青江菜	紫菜蛋花湯		4.0	2.2	1.2	3.0	0.0	0.0	600
10/22	星期五	胚芽飯	冬瓜滷筍干	日式蒸蛋	炒高麗菜	紅豆湯圓	水果	5.3	2.1	1.4	2.0	1.0	0.0	697
10/25	星期一	白米飯	豆豉排骨	南瓜豆腐煲	炒油菜	白菜鮮菇蛋花湯	水果	4.1	2.4	1.2	2.7	1.0	0.0	678
10/26	星期二	紫米飯	蕃茄義式燉雞	螞蟻上樹	炒青江菜	竹筍排骨湯	水果	4.8	2.1	1.4	2.4	1.0	0.0	681
10/27	星期三	刈包	酸菜洋蔥肉片	炒高麗菜		麵線羹	豆漿	4.0	2.4	1.3	2.3	0.0	0.0	600
10/28	星期四	燕麥飯	香酥鬼頭刀魚	回鍋肉片	炒油麥菜	海芽蛋花湯		4.0	2.3	1.2	3.0	0.0	0.0	603
10/29	星期五	小米飯	素食錦羹	洋蔥炒蛋	炒鵝白菜	珍珠奶茶	水果	6.0	1.3	1.7	2.2	1.0	0.0	702

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：)

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

本校一律使用國產豬、牛肉食材

主廚入校