

嘉義市西區大同國民小學 學校115年5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	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品	水果類	豆魚肉蛋	熱量
5/4	週一	白米飯	橙香排骨	咖哩洋芋	炒產銷蔬菜	蘿蔔雞湯	幼兒園水果	4.7	2.8	1.3	0.0	1.0	2.5	735.0
5/5	週二	五穀飯	三杯雞	肉末豆腐	炒大白菜	冬瓜魚丸湯	幼兒園水果	4.5	2.9	1.3	0.0	1.0	2.9	755.5
5/6	週三	白米飯	滑蛋豬肉丼飯	豬肉餡餅(蒸)	炒產銷蔬菜	蜂蜜蛋糕	豆漿	6.3	2.8	1.0	0.0	0.0	2.4	772.0
5/7	週四	糙米飯	酸菜烏魚	麻油高麗菜	炒蚵白菜	玉米濃湯		4.4	2.8	1.4	0.0	0.0	2.3	641.5
5/8	週五	小米飯	洋芋燒雞	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	綠豆QQ	幼兒園水果	5.5	3.0	1.0	0.0	1.0	2.5	792.5
5/11	週一	白米飯	沙茶雞	腐乳高麗菜	炒產銷蔬菜	海芽蛋花湯	幼兒園水果	4.0	3.0	1.6	0.0	1.0	2.3	687.5
5/12	週二	紫米飯	香菇肉燥	醋溜土豆絲	炒高麗菜	結頭油腐湯	幼兒園水果	4.7	3.0	1.5	0.0	1.0	2.4	741.5
5/13	週三	麵食	日式炒烏龍麵	滷蛋	炒產銷蔬菜	味噌湯	豆漿	3.0	2.7	1.0	0.0	0.0	2.8	566.5
5/14	週四	糙米飯	炸豬排	鐵板豆腐	炒油菜	田園蔬菜湯	光泉國產豆奶	4.2	3.5	1.1	0.0	0.0	2.8	689.0
5/15	週五	地瓜飯	匈牙利燉雞	古早味醬油蒸蛋	炒有機蔬菜	紅豆湯	幼兒園水果	5.1	3.0	1.0	0.0	1.0	2.6	772.0
5/18	週一	白米飯	打拋豬	銀芽雞絲	炒高麗菜	玉米蛋花湯	幼兒園水果	4.4	3.0	1.6	0.0	1.0	2.4	723.0
5/19	週二	糙米飯	肉骨茶雞翅	桂筍炒肉絲	炒青江菜	冬瓜排骨湯	幼兒園水果	4.1	2.9	1.5	0.0	1.0	2.2	680.0
5/20	週三	麵食	鮮肉絲羹麵	香酥雞塊	炒產銷蔬菜	黑糖銀絲卷	豆漿	5.1	2.8	1.1	0.0	0.0	2.6	705.5
5/21	週四	小米飯	蒲燒鯛	茄燒豆腐	炒產銷蔬菜	結頭雞湯		4.0	2.7	1.1	0.0	0.0	2.8	639.0
5/22	週五	五穀飯	泡菜肉片	玉米炒蛋	炒有機蔬菜	燕麥奶茶	幼兒園水果	5.7	3.0	1.0	0.0	1.0	2.9	836.5
5/25	週一	白米飯	照燒雞丁	玉米肉末	炒產銷蔬菜	關東煮	幼兒園水果	4.8	2.8	1.2	0.0	1.0	2.7	754.5
5/26	週二	小米飯	炸翅小腿	沙茶洋芋	炒高麗菜	酸辣湯	幼兒園水果	4.5	3.5	1.1	0.0	1.0	2.5	747.5
5/27	週三	白米飯	肉絲蛋炒飯	蒸雙拼	炒產銷蔬菜	蘑菇濃湯	豆漿	4.5	3.5	1.1	0.0	0.0	2.9	717.5
5/28	週四	紫米飯	糖醋排骨	海味鮮蔬	炒空心菜	紫菜蛋花湯		4.0	3.0	1.4	0.0	0.0	2.8	660.0
5/29	週五	胚芽飯	南瓜咖哩雞丁	菇菇炒蛋	炒有機蔬菜	冬瓜檸檬	幼兒園水果	4.3	2.9	1.1	0.0	1.0	2.5	706.5

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：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。

※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