嘉義市大同國民小學 學校114年4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	油脂與堅果種子	水果類	乳品	熱量
4/1	週二	小米飯	香酥雞翅	洋蔥玉米炒蛋	炒高麗菜	結頭雞湯	水果	4.4	2.8	1.1	3.5	1.0	0.0	763.0
4/2	週三	白米飯	鮮肉絲羹飯	滷味	炒產銷蔬菜	芝麻包	豆漿	5.3	2.6	1.6	2.9	0.0	0.0	736.5
4/3	週四													
4/4	週五													
4/7	週一	白米飯	冰糖排骨	冬瓜魚丸	炒產銷蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.0	2.9	1.5	2.9	1.0	0.0	725.5
4/8	週二	五穀飯	黃燜雞	青花魷魚	炒菠菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.2	2.0	1.7	2.8	1.0	0.0	672.5
4/9	週三	白米飯	玉米菠菜燉飯	滷蛋	炒產銷蔬菜	番茄蛋花湯	豆漿	4.2	2.6	1.3	2.7	0.0	0.0	643.0
4/10	週四	糙米飯	香酥魷魚排	麻油高麗菜	炒大白菜	玉米濃湯		4.4	2.7	1.4	3.5	0.0	0.0	703.0
4/11	週五	小米飯	醬燒凍豆腐	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	綠豆粉圓湯	水果	5.3	2.0	1.3	3.0	1.0	0.0	748.5
4/14	週一	白米飯	蜜汁燒雞	螞蟻上樹	炒產銷蔬菜	味噌油腐湯	水果	5.1	2.3	1.3	2.9	1.0	0.0	752.5
4/15	週二	紫米飯	香菇肉燥	香炒土豆絲	炒高麗菜	結頭魚丸湯	水果	4.6	2.7	1.3	3.1	1.0	0.0	756.5
4/16	週三	麵食	奶香義大利麵	茄汁肉丸	炒產銷蔬菜	玉米排骨湯	豆漿	3.6	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	637.5
4/17	週四	小米飯	香酥魚丁	鐵板豆腐	炒大白菜	田園蔬菜湯	履歷豆漿	4.0	2.8	1.2	3.5	0.0	0.0	677.5
4/18	週五	地瓜飯	糖醋油腐	柴香蒸蛋	炒有機蔬菜	紅豆湯		5.5	1.8	1.0	3.0	1.0	0.0	740.0
4/21	週一	白米飯	紅燒豬腳	鮮蔬魷魚	炒產銷蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.4	2.2	1.4	2.9	1.0	0.0	698.5
4/22	週二	糙米飯	南瓜燉雞	麻醬銀芽	炒菠菜	冬瓜排骨湯	水果	4.2	2.8	1.4	3.0	1.0	0.0	734.0
4/23	週三	白米飯	肉絲蛋炒飯	綜合滷味	炒產銷蔬菜	馬鈴薯濃湯	豆漿	4.9	2.6	1.4	3.0	0.0	0.0	708.0
4/24	週四	小米飯	滷豬排	茄燒豆腐	炒高麗菜	結頭鴨湯		4.0	2.9	1.2	2.8	0.0	0.0	653.5
4/25	週五	紅藜麥飯	味噌凍腐	菜脯蛋	炒有機蔬菜	黑糖珍珠奶茶	水果	4.7	2.1	1.2	3.0	1.0	0.0	711.5
4/28	週一	白米飯	醬爆雞丁	拌雜菜	炒產銷蔬菜	關東煮	水果	4.8	2.4	1.5	3.0	1.0	0.0	748.5
4/29	週二	五穀飯	紅燒魚	野菇豆腐	炒地瓜葉	黃瓜排骨湯	水果	4.0	2.4	1.3	2.8	1.0	0.0	678.5
4/30	週三	麵食	麵條	香滷雞腿排	炒產銷蔬菜	酸辣湯(麵)	豆漿	3.1	3.0	1.1	2.8	0.0	0.0	595.5

備註：1. 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。

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。

3. 菜單設計米飯皆以提供1碗(4份)統一計算；每週提供高纖主食(五穀飯、地瓜飯、糙米飯、胚芽飯、燕麥飯、小米飯、芝麻飯、海苔飯)。

蔬食餐：每週五提供。

※**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**