

嘉義市大同國民小學 學校114年06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
6/2	週一	白米飯	南瓜燉雞腿丁	白菜肉絲	炒青江菜	當歸藥膳湯	水果	4.2	2.4	1.7	2.8	1.0	0.0	687.6
6/3	週二	糙米飯	糖醋排骨	肉香玉米	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	4.8	2.2	1.1	2.9	1.0	0.0	703.9
6/4	週三	麵食	肉絲麵線糊	味噌關東煮	炒白花	雙色饅頭	豆漿	4.0	2.4	1.4	2.7	0.0	0.0	602.3
6/5	週四	胚芽飯	香酥雞翅	豆干肉燥	炒小白菜	玉米濃湯	履歷豆漿	4.4	2.5	1.1	3.5	0.0	0.0	665.6
6/6	週五	五穀飯	香菇滷味	蕃茄豆腐蛋	炒韭菜豆芽	脆圓仙草蜜	水果	4.4	2.1	1.4	2.9	1.0	0.0	676.6
6/9	週一	白米飯	蘿蔔滷肉	螞蟻上樹	炒白花	榨菜肉絲湯	水果	4.6	2.6	1.7	2.8	1.0	0.0	729.4
6/10	週二	紫米飯	鮮筍燒雞	奶香洋芋	炒絲瓜	海芽味噌湯	水果	4.7	2.4	1.2	2.9	1.0	0.0	714.1
6/11	週三	麵食	義大利肉醬麵	鹹酥雙拼	炒高麗菜	黑糖包	豆漿	4.8	2.4	1.0	3.5	0.0	0.0	743.1
6/12	週四	麥片飯	蔭豉蒸魚	鐵板肉絲	炒油菜	九尾雞湯		4.0	2.8	1.3	3.0	0.0	0.0	642.6
6/13	週五	糙米飯	梅子雞	玉米炒蛋	炒美生菜	地瓜脆圓米苔目	水果	5.2	2.5	1.2	2.8	1.0	0.0	750.9
6/16	週一	白米飯	蒜泥白肉	腐乳高麗菜	炒白花菜	玉米蛋花湯	水果	4.3	2.6	1.7	3.0	1.0	0.0	718.0
6/17	週二	白米飯	干丁肉燥	滷黑輪	炒油菜	香菇雞湯	水果	4.5	2.5	1.1	3.2	1.0	0.0	718.9
6/18	週三	白米飯	香菇肉羹飯	蒸肉圓	炒青江菜	銀絲卷	豆漿	6.7	2.5	1.1	2.8	0.0	0.0	790.5
6/19	週四	糙米飯	香滷雞腿	筍茸炒肉絲	炒高麗菜	玉米排骨湯		4.2	2.3	1.3	2.9	0.0	0.0	615.2
6/20	週五	白米飯	鐵板肉片	茶碗蒸	炒小白菜	綠豆粉粿	水果	5.3	3.0	1.0	2.9	1.0	0.0	793.9
6/23	週一	白米飯	鹽酥雞	奶油玉米	炒絲瓜	蘿蔔中排骨湯	水果	5.3	2.4	1.1	3.5	1.0	0.0	779.5
6/24	週二	白米飯	洋芋肉丁	高麗肉片	炒油菜	海帶芽蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.4	2.8	1.0	0.0	679.9
6/25	週三	麵食	紅燒豬肉麵	滷蛋	炒青江菜	冰心地瓜	豆漿	4.2	2.7	1.3	2.7	0.0	0.0	635.4
6/26	週四	糙米飯	京都蒲燒鯛	味噌豆腐	炒小白菜	刺瓜魚丸湯		4.0	2.6	1.1	2.8	0.0	0.0	614.2
6/27	週五	五穀飯	糖醋油腐	起司馬鈴薯炒蛋	炒高麗菜	鮮奶茶	水果	5.2	2.3	1.0	2.9	1.0	0.0	736.0
6/30	週一	白米飯	白醬菇菇燉飯	麥克雞塊	培根高麗菜	冬瓜檸檬	水果	4.2	2.4	1.2	3.5	1.0	0.0	707.1

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。

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。

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