

嘉義市大同國民小學 學校115年01份午餐菜單

供應商:豐富家實業有限公司

	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	豆漿	全穀根莖	*****	蔬菜	乳品	水果類	豆魚肉蛋	熱量
1/2	週五	藜麥飯	塔香油腐	洋蔥炒蛋	炒蚵白菜	綠豆QQ湯		5.4	3.0	1.2	1.0	0.0	2.7	805.5
1/5	週一	白米飯	香酥魚丁	砂鍋什錦	炒油菜	香菇雞湯		4.0	3.5	1.7	0.0	1.0	2.5	727.5
1/6	週二	五穀飯	蘑菇豬柳	金沙豆腐	炒高麗菜	蕃茄蛋花湯		4.0	3.0	1.4	1.0	1.0	2.9	727.5
1/7	週三	特餐	味噌拉麵	滷蛋	炒大白菜	豆沙包	豆漿	4.9	2.8	1.1	0.0	0.0	2.7	699.0
1/8	週四	燕麥飯	茄汁雞丁	白花肉片	炒葉萵苣	結球魚丸湯		4.0	2.8	2.0	0.0	0.0	2.4	636.0
1/9	週五	紫米飯	瓜仔肉燥	柴香蒸蛋	炒蚵白菜	珍珠奶茶		4.7	3.0	1.0	1.0	1.0	2.7	751.5
1/12	週一	白米飯	可樂雞翅	玉米肉末	炒青梗白菜	榨菜肉絲湯		4.8	2.80	1.1	0.0	1.0	2.2	714.5
1/13	週二	五穀飯	蜜汁排骨	蕃茄炒蛋	炒油菜	蘿蔔油腐湯		4.3	2.9	1.4	1.0	1.0	2.6	721.5
1/14	週三	特餐	蘑菇肉醬麵	香滷獅子頭	炒大白菜	蒸鮮肉包	豆漿	5.0	3.0	1.0	0.0	0.0	2.9	727.5
1/15	週四	小米飯	三杯雞	冬瓜麵輪	炒蚵白菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.80	1.4	0.0	0.0	2.2	648.0
1/16	週五	胚芽飯	泰式打拋豬	培根青花	炒高麗菜	冬瓜檸檬		4.0	3.0	1.7	1.0	1.0	2.5	705.0
1/19	週一	白米飯	鹽酥雞	茄燒豆腐	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		4.3	3.0	1.3	0.0	1.0	2.8	738.5
1/20	週二	五穀飯	橙汁排骨	菜圃炒蛋	炒高麗菜	刺瓜排骨湯		4.0	3.00	1.6	1.0	1.0	2.7	717.5
1/21	週三	特餐	香菇肉羹	冰糖滷味	炒油菜	蒸黑糖包	豆漿	6.6	2.70	1.3	0.0	0.0	2.5	803.5
1/22	週四	糙米飯	麻油雞	香炒土豆絲	炒葉萵苣	薑絲冬瓜湯		4.6	2.9	1.4	0.0	0.0	2.3	660.0
1/23	週五	藜麥飯	白醬海陸燉飯	香酥小雞塊	炒青花菜	燒仙草		5.7	3.5	1.0	1.0	1.0	2.2	806.5

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。

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

