

嘉義市大同國民小學112年1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 |
|------|-----|-----|-------|-------|------|-------|------|------|------|-----|---------|-----|-----|-------|
| 1/3 | 星期二 | 白米飯 | 清蒸魚 | 野菇豆腐 | 炒油菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 5.0 | 2.6 | 1.6 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 748.5 |
| 1/4 | 星期三 | 麵食 | 紅燒豬肉麵 | 鹹酥雞 | 炒高麗菜 | 芋泥包 | 自煮豆漿 | 5.2 | 3.3 | 1.3 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | 801.5 |
| 1/5 | 星期四 | 胚芽飯 | 泡菜凍豆腐 | 萵菇蒸蛋 | 炒豆芽菜 | 當歸麵線湯 | | 5.5 | 2.3 | 1.4 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 718.5 |
| 1/6 | 星期五 | 紫米飯 | 咖哩翅小腿 | 茄汁甜條 | 炒鵝白菜 | 紅豆湯圓 | 水果 | 6.4 | 2.0 | 1.3 | 3.5 | 1.0 | 0.0 | 848.0 |
| 1/7 | 星期六 | 糙米飯 | 南瓜雞丁 | 螞蟻上樹 | 炒青江菜 | 關東煮 | | 5.8 | 2.4 | 1.4 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 747.0 |
| 1/9 | 星期一 | 白米飯 | 黑胡椒雞丁 | 結頭什錦 | 炒青江菜 | 冬菜蛋花湯 | 水果 | 5.0 | 2.7 | 1.9 | 2.8 | 1.0 | 0.0 | 786.0 |
| 1/10 | 星期二 | 麥片飯 | 咖哩豬 | 培根銀芽 | 炒高麗菜 | 南瓜濃湯 | 水果 | 5.5 | 3.0 | 1.6 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 845.0 |
| 1/11 | 星期三 | 麵食 | 義大利麵 | 古早味豬排 | 炒大白菜 | 冬瓜油腐湯 | 自煮豆漿 | 4.0 | 3.1 | 1.4 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 682.5 |
| 1/12 | 星期四 | 燕麥飯 | 蜜汁雞丁 | 麻婆豆腐 | 炒油菜 | 蔬菜湯 | 產履豆漿 | 5.9 | 4.2 | 1.1 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 881.5 |
| 1/13 | 星期五 | 地瓜飯 | 糖醋豆包 | 蕃茄炒蛋 | 炒小白菜 | 紅豆紫米湯 | 水果 | 6.7 | 2.5 | 1.3 | 3.5 | 1.0 | 0.0 | 906.5 |
| 1/16 | 星期一 | 白米飯 | 蘑菇雞丁 | 芝香冬粉 | 炒鵝白菜 | 酸辣湯 | 水果 | 5.5 | 2.9 | 1.7 | 2.8 | 1.0 | 0.0 | 831.0 |
| 1/17 | 星期二 | 五穀米 | 玉米蒸肉餅 | 冬瓜魚丸 | 炒青江菜 | 金線蓮雞湯 | 水果 | 5.0 | 3.2 | 1.6 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 825.0 |
| 1/18 | 星期三 | 白米飯 | 雞肉飯 | 筍干油腐 | 炒大白菜 | 紫菜蛋花湯 | 自煮豆漿 | 5.0 | 3.0 | 1.0 | 3.3 | 0.0 | 0.0 | 793.5 |
| 1/19 | 星期四 | 薏仁飯 | 香酥雞腿 | 香菇肉燥 | 炒高麗菜 | 玉米濃湯 | | 5.3 | 3.5 | 1.0 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | 816.0 |

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)。

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

午餐秘書：

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

幹事陳靜雯