

嘉義市大同國民小學 學校114年03月份午餐菜單

供應商:豐富家

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	海陸肉堅果種子	水果類	乳品	熱量
3/3	週一	白米飯	泰式打拋豬	洋蔥炒蛋	炒高麗菜	結球排骨湯	履歷豆漿	4.5	3.0	1.7	3.2	1.0	0.0	786.5
3/4	週二	五穀飯	照燒雞丁	白花炒鮮蔬	炒青梗白菜	酸辣湯		4.8	2.7	1.5	2.9	1.0	0.0	766.5
3/5	週三	特餐	古早味米粉湯	鹽酥雞	炒油菜	蒸蔓越莓饅頭	豆漿	3.7	3.0	1.2	3.5	0.0	0.0	671.5
3/6	週四	燕麥飯	花瓜燉雞	茄燒豆腐	炒葉萵苣	玉米蛋花湯		4.8	2.8	1.1	2.8	0.0	0.0	699.5
3/7	週五	小米飯	鐵板燒	螞蟻上樹	炒蚵白菜	燒仙草		6.2	2.0	1.4	2.7	1.0	0.0	800.5
3/10	週一	白米飯	香酥魚丁	白菜肉片	炒油菜	紫菜蛋花湯		4.0	2.7	1.3	3.5	1.0	0.0	732.5
3/11	週二	五穀飯	醋燒排骨	香油拌四色	炒蚵白菜	刺瓜魚丸湯		4.0	3.0	1.5	2.7	1.0	0.0	724.0
3/12	週三	特餐	雞肉絲料理	滷肉汁	炒大白菜	味噌湯	豆漿	4.0	2.9	1.0	3.5	0.0	0.0	671.0
3/13	週四	胚芽飯	茄汁雞丁	鐵板甜條	炒青梗白菜	養生湯		5.0	2.0	1.8	2.8	0.0	0.0	671.0
3/14	週五	糙米飯	塔香鮑菇	黃金玉米炒蛋	炒高麗菜	雙圓甜湯		6.2	2.5	1.0	3.0	1.0	0.0	841.5
3/17	週一	白米飯	香酥虱目魚排	蔥爆肉絲	炒油菜	榨菜肉絲湯		4.5	2.9	1.1	3.5	1.0	0.0	777.5
3/18	週二	五穀飯	醬爆雞丁	刺瓜鮮燴	炒高麗菜	白玉排骨湯		4.2	2.2	1.9	2.8	1.0	0.0	713.5
3/19	週三	特餐	家常炒麵	關東滷味	炒蚵白菜	番茄蛋花湯	豆漿	3.4	2.2	1.5	3.0	0.0	0.0	575.5
3/20	週四	紫米飯	韓式烤肉	玉米肉末	炒葉萵苣	雪花肉片湯		5.3	2.6	1.4	2.9	0.0	0.0	731.5
3/21	週五	藜麥飯	洋芋燒肉	菜圓蛋	炒大白菜	黑糖珍珠撞奶		5.4	2.3	1.1	3.1	1.0	0.0	777.5
3/24	週一	白米飯	蜂蜜芝麻雞丁	拌雜菜	炒蚵白菜	玉米排骨湯		5.0	2.3	1.0	3.5	1.0	0.0	765.0
3/25	週二	五穀飯	蔥爆豬柳	小瓜魷魚	炒高麗菜	小魚味噌湯		4.9	2.60	1.8	3.1	1.0	0.0	782.5
3/26	週三	特餐	肉羹飯	冰糖滷味	炒青梗白菜	蒸鮮肉包	豆漿	5.5	2.7	1.5	2.9	0.0	0.0	755.5
3/27	週四	燕麥飯	三杯雞	麻婆燴豆腐	炒油菜	當歸藥膳湯		5.2	3.00	1.1	3.0	0.0	0.0	751.5
3/28	週五	小米飯	瓜仔肉燥	日式蒸蛋	炒葉萵苣	冬瓜檸檬愛玉		4.6	2.5	1.0	2.9	0.0	0.0	725.0
3/31	週一	白米飯	筍乾扣肉	回鍋肉片	炒青梗白菜	莧菜吻魚湯		4.5	2.8	1.6	2.8	1.0	0.0	751.0

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)。

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. 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