

嘉義市大同國民小學 112 年 02 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	水果類	乳品	熱量	
2/13	週一	地瓜飯	醬爆雞丁	泡菜年糕	炒大陸妹	紫菜肉絲湯	水果	5.5	2.7	1.5	2.8	1.0	0	811
2/14	週二	五穀飯	泰式打拋豬	白花燴炒	炒菠菜	結球排骨湯	水果	5.0	2.6	2.0	3.0	1.0	0.0	790
2/15	週三	麵食	義大利肉醬麵	香酥小雞塊	炒青江菜	玉米濃湯	豆漿	4.0	3.2	1.2	3.5	0.0	0.0	707.5
2/16	週四	小米飯	可樂豬腳	熱炒四色	炒高麗菜	香菇雞湯	產履豆漿	5.9	2.9	1.4	2.8	0.0	0.0	791.5
2/17	週五	藜麥飯	沙茶豆腐煲	蕃茄炒蛋	炒油菜	燒仙草	水果	6.5	2.2	1.4	3.2	1.0	0.0	859
2/18	週六	胚芽飯	宮保雞丁	韓式拌雜菜	炒蚵白菜	味噌湯		5.6	2.8	1.7	3.0	0.0	0.0	779.5
2/20	週一	地瓜飯	黑胡椒豬柳	青花炒雞柳	炒鵝白菜	菠菜吻魚湯	水果	5.0	2.5	1.9	2.8	1.0	0.0	771
2/21	週二	五穀飯	蜜汁雞丁	茄燒豆腐	炒青江菜	肉骨茶湯	水果	5.5	3.4	1.1	2.7	1.0	0.0	849
2/22	週三	白米飯	肉羹飯	冰糖滷味	炒大陸妹	蒸起司饅頭	豆漿	6.5	2.8	1.4	3.0	0.0	0.0	835
2/23	週四	燕麥飯	糖醋魚片	咖哩肉醬	炒高麗菜	結球雞湯		5.4	2.8	1.6	3.5	0.0	0.0	785.5
2/24	週五	糙米飯	塔香杏鮑菇	紅絲炒蛋	炒油菜	紅豆QQ湯	水果	7.0	2.4	1.7	3.0	1.0	0.0	907.5

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

午餐秘書:

幹事陳靜雯

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