

嘉義市西區大同國民小學110年1月份午餐菜單

營養師：呂培瑜

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類	油脂類	熱量
1月4日	週一	地瓜飯	豬肉滷大根	沙茶魚羹	大陸妹	冬瓜排骨湯	水果	4.5	2.9	1.8	1	2.5	750
1月5日	週二	五穀米飯	夜市鹹水雞	咖哩馬鈴薯	炒小白菜	火鍋湯	水果	4.5	2.6	1.3	1	2.2	701.5
1月6日	週三	大亨堡	奶香大亨堡	洋蔥炒肉片	紅蘿蔔炒蛋	玉米濃湯	豆漿	4.5	2.7	0.9	0	2.5	652.5
1月7日	週四	糙米飯	香酥虱目魚柳	鐵板麻醬丁	炒菠菜	菇菇雞湯		4	2.5	1	0	3	627.5
1月8日	週五	薏仁飯	冬菜燜油腐	鮪魚炒蛋	炒油菜	燒仙草	水果	4.8	1.5	1.5	1	2.2	645
1月11日	週一	白米飯	紅燒豬腳	爆炒豆干肉絲	炒油菜	玉米排骨湯	水果	4.3	2.5	1.3	1	2.3	684.5
1月12日	週二	黎麥飯	味噌燒雞	沙茶四色	大陸妹	冬瓜湯	水果	4.4	2.5	1.5	1	2.2	692
1月13日	週三	粥	結頭菜粥	炸雞翅	炒小白菜	芝麻包	豆漿	5	2.5	1.3	0	3	705
1月14日	週四	燕麥飯	破布子蒸魚	銀芽豬柳	炒青江菜	紫菜蛋花湯		4	2	1.2	0	2.2	559
1月15日	週五	紫米飯	花生麵筋	玉米炒蛋	蝦香花蒲	黑糖珍珠撞奶	水果	5.4	1.6	1.2	1	3	723
1月18日	週一	地瓜飯	泰式打拋豬	黃瓜雞柳	炒小白菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.3	2.8	1.9	1	2	708.5
1月19日	週二	白米飯	荷葉蒸雞	回鍋肉片	炒油菜	白菜豆腐羹	水果	4.3	1.8	1.2	1	2.2	700
1月20日	週三	麵食	紅燒豬肉麵	奶皇包	炒高麗菜	豆薯炒蛋	豆漿	4.7	2.5	1.1	0	2.2	643

供應廠商：佳隆農畜實業有限公司

電話：05-5863766

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肉牛肉食材

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