

嘉義市大同國民小學110年05月份午餐菜單

供應廠商: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 | 油類與堅果種子 | 水果類 | 乳品 | 熱量 |
|------|-----|-----|---------|--------|------|---------|----|------|------|-----|---------|-----|-----|-------|
| 5/3 | 星期一 | 白米飯 | 瓜仔肉燥 | 豆薯三絲 | 炒大陸妹 | 白菜鮮菇蛋花湯 | 水果 | 4.0 | 2.7 | 1.7 | 2.0 | 1.0 | 0 | 675 |
| 5/4 | 星期二 | 五穀飯 | 泰式雞丁 | 刺瓜肉片 | 炒高麗菜 | 蘿蔔油腐湯 | 水果 | 4.0 | 2.5 | 1.4 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 652.5 |
| 5/5 | 星期三 | 刈包 | 糖香刈包 | 酸菜洋蔥肉片 | 絲瓜麵線 | 冰心地瓜 | | 5.2 | 2.2 | 0.8 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 708 |
| 5/6 | 星期四 | 燕麥飯 | 香酥柳葉魚 | 壽喜燒 | 炒油麥菜 | 玉米排骨湯 | | 4.4 | 2.1 | 1.1 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 688 |
| 5/7 | 星期五 | 胚芽飯 | 素香蟹黃豆腐煲 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒豆芽菜 | 仙草椰果蜜 | 水果 | 4.4 | 2.0 | 1.0 | 2.2 | 1.2 | 0.0 | 644.5 |
| 5/10 | 星期一 | 地瓜飯 | 滷雞腿 | 小黃瓜炒豆乾 | 炒高麗菜 | 馬鈴薯排骨湯 | 水果 | 4.4 | 2.8 | 1.1 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 704.5 |
| 5/11 | 星期二 | 紫米飯 | 薑汁燒肉 | 刺瓜什錦 | 炒美生菜 | 玉米排骨湯 | 水果 | 4.3 | 2.5 | 1.7 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 690 |
| 5/12 | 星期三 | 白米飯 | 高麗菜飯 | 茶葉蛋 | 炒鵝白菜 | 海芽味噌湯 | | 4.1 | 2.9 | 1.3 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 687 |
| 5/13 | 星期四 | 糙米飯 | 黑胡椒雞柳 | 回鍋肉片 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花湯 | | 4.0 | 2.3 | 1.4 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 660 |
| 5/14 | 星期五 | 小米飯 | 咖哩百頁 | 玉米炒蛋 | 炒小白菜 | 冬瓜檸檬愛玉 | 水果 | 4.8 | 2.2 | 1.0 | 2.2 | 1.1 | 0.0 | 685 |
| 5/17 | 星期一 | 燕麥飯 | 筍乾豬腳 | 番茄豆腐 | 炒鵝白菜 | 黃瓜魚丸湯 | 水果 | 4.0 | 2.7 | 1.2 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 671.5 |
| 5/18 | 星期二 | 五穀飯 | 洋蔥鳳梨肉片 | 螞蟻上樹 | 炒豆芽菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 4.6 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 1.1 | 0.0 | 722 |
| 5/19 | 星期三 | 麵食 | 紅燒豬肉麵 | 麥芽糖滷味 | 炒高麗菜 | 菠蘿麵包 | | 5.0 | 2.3 | 1.5 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 719.0 |
| 5/20 | 星期四 | 白米飯 | 香酥鯖魚 | 金絲銀柳 | 炒大白菜 | 玉米蛋花湯 | | 5.5 | 2.10 | 1.4 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 772.5 |
| 5/21 | 星期五 | 胚芽飯 | 糖醋油豆腐 | 鮪魚聰明蛋 | 炒絲瓜 | 珍珠奶茶 | 水果 | 5.2 | 2.8 | 1.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 776.5 |
| 5/24 | 星期一 | 藜麥飯 | 味噌燒肉 | 咖哩粉絲煲 | 炒青江菜 | 當歸排骨湯 | 水果 | 4.6 | 2.3 | 1.7 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 687.0 |
| 5/25 | 星期二 | 紫米飯 | 三杯雞 | 金沙百頁 | 炒鵝白菜 | 關東煮 | 水果 | 4.1 | 2.90 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 717 |
| 5/26 | 星期三 | 漢堡 | 雞腿排漢堡 | 鮮蔬炒蛋 | 炒高麗菜 | 玉米濃湯 | | 5.2 | 2.40 | 0.7 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 756.5 |
| 5/27 | 星期四 | 糙米飯 | 古早味肉燥 | 銀芽雞絲 | 炒美生菜 | 冬菜粉絲湯 | | 4.3 | 3.0 | 1.4 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 729 |
| 5/28 | 星期五 | 燕麥飯 | 冬瓜滷筍干 | 日式蒸蛋 | 炒油菜 | 梅香鳳梨銀耳 | 水果 | 5.0 | 1.5 | 1.0 | 2.0 | 1.2 | 0.0 | 637.5 |
| 5/31 | 星期一 | 糙米飯 | 地瓜粉蒸肉 | 豆薯炒蛋 | 炒高麗菜 | 酸辣湯 | 水果 | 4.5 | 3.0 | 1.2 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 720 |

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。

※經營養師審核: 通過 不通過(原因:)

午餐秘書:

幹事兼
書組長 陳靜雯

學務主任:

教師兼
學務主任 許勝林

本校一律使用國產豬、牛肉食材

校長:

嘉義市大同
國民小學校長 盧淑娟