

嘉義市大同國民小學109年10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  | 油類與堅果種子 | 水果類 | 乳品 | 熱量    |
|-------|-----|-------|--------|----------|--------|---------|----|------|------|-----|---------|-----|----|-------|
| 10/5  | 星期一 | 燕麥飯   | 三杯雞    | 玉米火腿炒蛋   | 炒油菜    | 冬瓜蛤蚧湯   | 水果 | 5.6  | 2.7  | 1.1 | 2.5     | 1.0 | 0  | 795   |
| 10/6  | 星期二 | 五穀飯   | 黑胡椒豬柳  | 家常豆腐     | 炒鵝白菜   | 蘿蔔排骨湯   | 水果 | 4.0  | 3.0  | 1.2 | 2.3     | 1.0 | 0  | 699.0 |
| 10/7  | 星期三 | 麵條    | 胡麻醬拌麵  | 塔香雞腿排    | 鮮肉包    | 白菜鮮菇蛋花湯 | 豆漿 | 4.5  | 3.0  | 1.0 | 3.0     | 0.0 | 0  | 700   |
| 10/8  | 星期四 | 紅藜飯   | 清蒸鱈魚片  | 八寶肉醬     | 炒高麗菜   | 玉米濃湯    |    | 4.5  | 2.6  | 1.1 | 2.4     | 0.0 | 0  | 646.0 |
| 10/9  | 星期五 | 紀念日補假 |        |          |        |         |    |      |      |     |         |     |    |       |
| 10/12 | 星期一 | 小米飯   | 香菇油腐肉燥 | 刺瓜什錦     | 炒大陸妹   | 鮮筍排骨湯   | 水果 | 4.5  | 2.7  | 1.5 | 2.3     | 1.0 | 0  | 719.0 |
| 10/13 | 星期二 | 五穀飯   | 宮保雞丁   | 壽喜燒      | 炒油菜    | 當歸排骨湯   | 水果 | 4.2  | 2.2  | 1.9 | 2.2     | 1.0 | 0  | 666.0 |
| 10/14 | 星期三 | 白米飯   | 芋頭鹹粥   | 香滷雞翅     | 炒豆芽菜   | 奶酥餐包    | 豆漿 | 4.6  | 2.8  | 1.0 | 2.4     | 0.0 | 0  | 665.0 |
| 10/15 | 星期四 | 糙米飯   | 香酥魚排   | 金沙百頁     | 炒高麗菜   | 味噌豆腐湯   |    | 4.0  | 3.0  | 1.3 | 3.0     | 0.0 | 0  | 673.0 |
| 10/16 | 星期五 | 薏仁飯   | 冬瓜滷筍干  | 蕃茄炒蛋     | 炒小白菜   | 鳳梨檸檬粉圓  | 水果 | 5.7  | 1.6  | 1.7 | 2.2     | 1.0 | 0  | 721.0 |
| 10/19 | 星期一 | 胚芽飯   | 蒲燒鯛    | 豆薯炒蛋     | 炒絲瓜    | 綜合火鍋湯   | 水果 | 4.2  | 2.3  | 1.4 | 2.2     | 1.0 | 0  | 661.0 |
| 10/20 | 星期二 | 五穀飯   | 薑汁燒肉   | 小黃瓜炒花生   | 炒大白菜   | 酸辣湯     | 水果 | 4.0  | 3.0  | 1.6 | 2.2     | 1.0 | 0  | 704.0 |
| 10/21 | 星期三 | 漢堡    | 漢堡     | 咖哩雞腿排加薯條 | 紅K洋蔥炒蛋 | 南瓜濃湯    | 豆漿 | 4.4  | 2.3  | 0.9 | 3.0     | 0.0 | 0  | 638.0 |
| 10/22 | 星期四 | 紫米飯   | 香酥魚片   | 麻婆豆腐     | 炒青江菜   | 海芽蛋花湯   |    | 4.1  | 2.5  | 0.8 | 3.0     | 0.0 | 0  | 630.0 |
| 10/23 | 星期五 | 小米飯   | 咖哩百頁   | 日式蒸蛋     | 蝦香高麗菜  | 花生豆花    | 水果 | 4.6  | 2.8  | 1.1 | 2.2     | 1.0 | 0  | 719.0 |
| 10/26 | 星期一 | 地瓜飯   | 泰式雞丁   | 鮪魚聰明蛋    | 炒鵝白菜   | 蘿蔔油腐湯   | 水果 | 4.2  | 3.0  | 1.4 | 2.4     | 1.0 | 0  | 722.0 |
| 10/27 | 星期二 | 五穀飯   | 豆汁排骨   | 南瓜豆腐煲    | 炒豆芽菜   | 玉米排骨湯   | 水果 | 4.9  | 3.0  | 1.2 | 2.2     | 1.0 | 0  | 757.0 |
| 10/28 | 星期三 | 白米飯   | 雞肉飯    | 奶黃包      | 炒大白菜   | 味噌豆腐湯   | 豆漿 | 6.0  | 2.7  | 1.1 | 2.5     | 0.0 | 0  | 763.0 |
| 10/29 | 星期四 | 燕麥飯   | 香酥柳葉魚  | 白玉獅子頭    | 炒高麗菜   | 榨菜肉絲湯   |    | 4.0  | 2.6  | 1.4 | 3.0     | 0.0 | 0  | 646.0 |
| 10/30 | 星期五 | 糙米飯   | 糖醋豆包   | 脆脯炒蛋     | 炒油菜    | 珍珠奶茶    | 水果 | 5.7  | 1.7  | 1.2 | 2.5     | 1.0 | 0  | 729.0 |

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)。

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: )

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